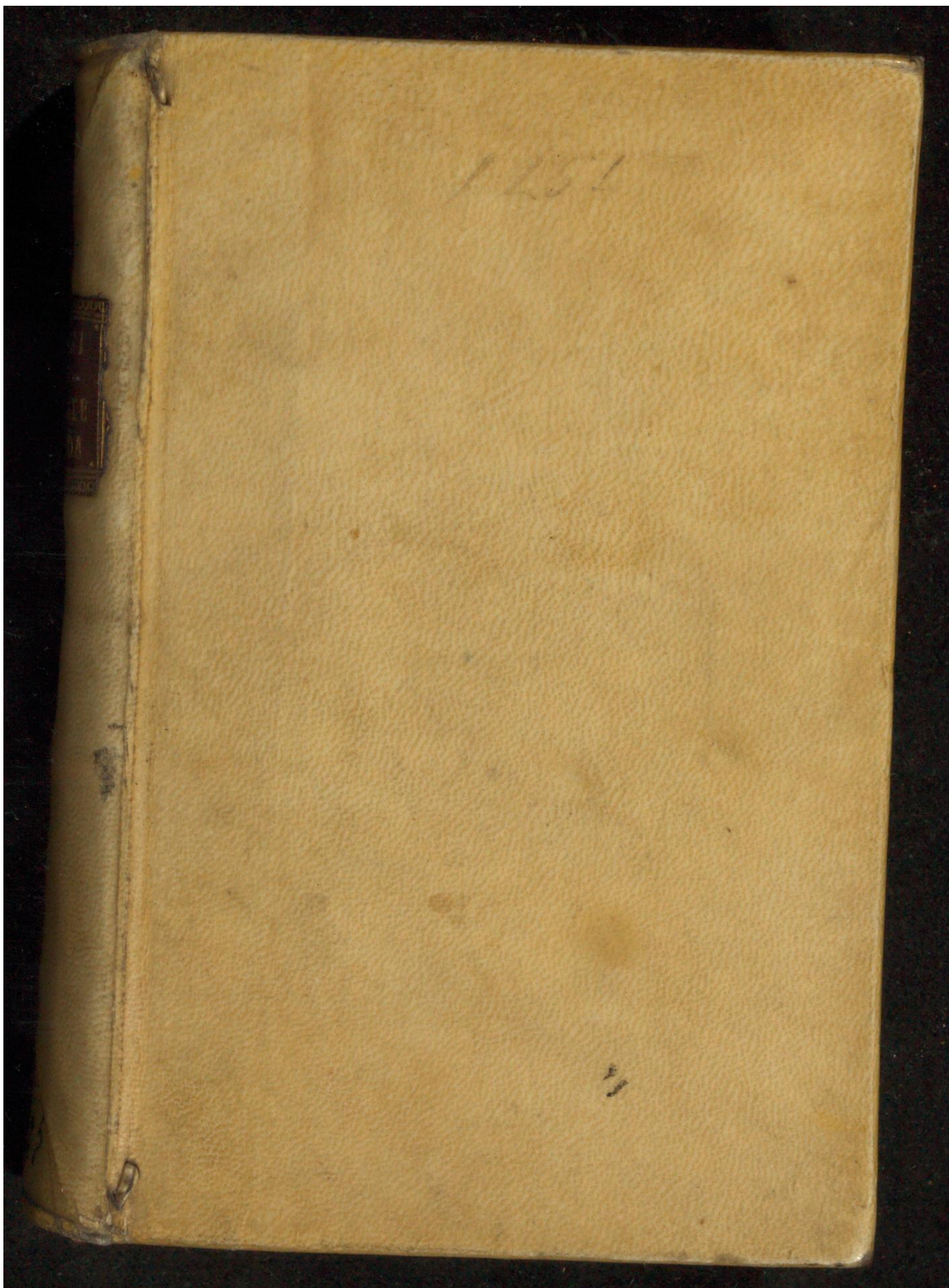
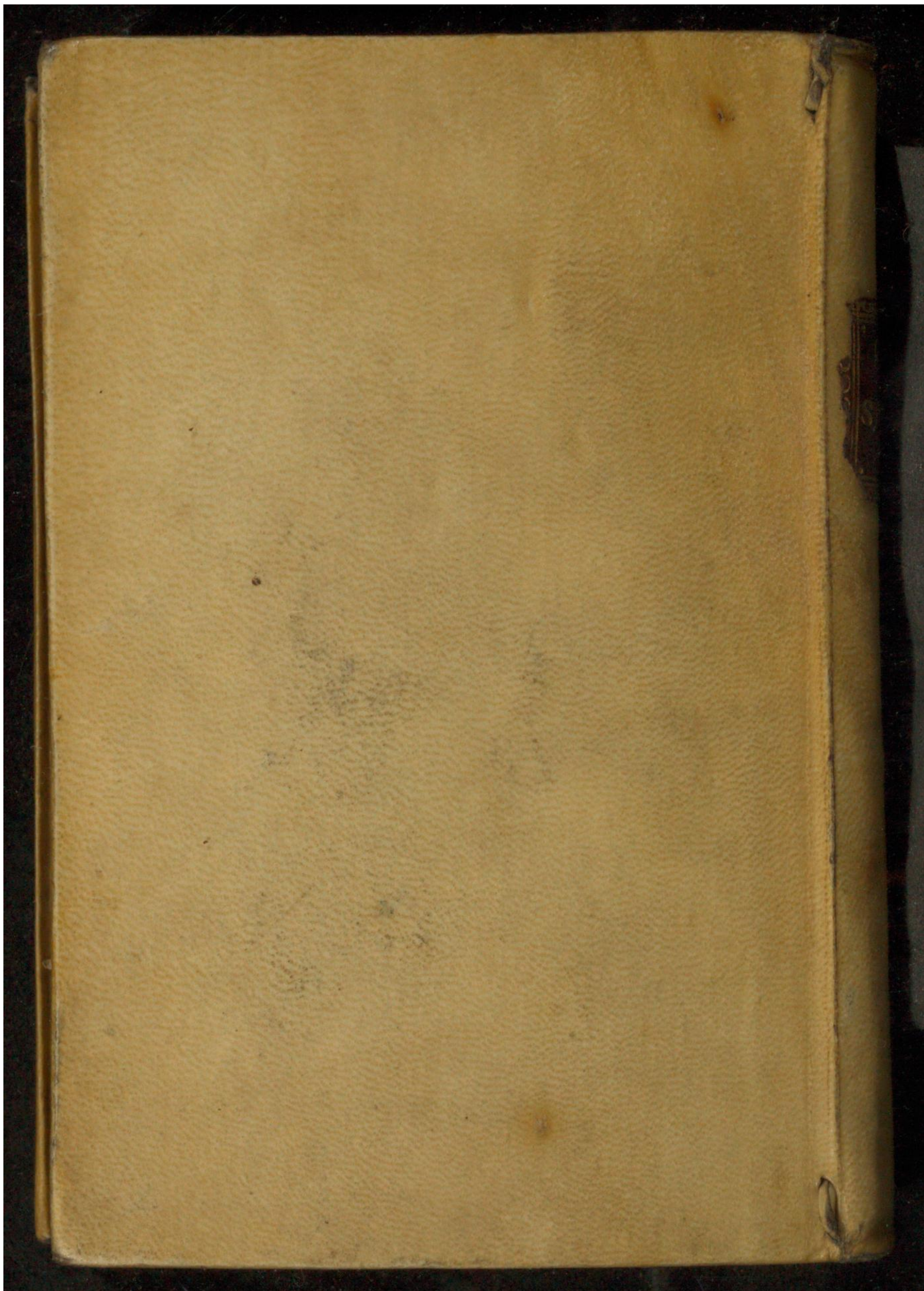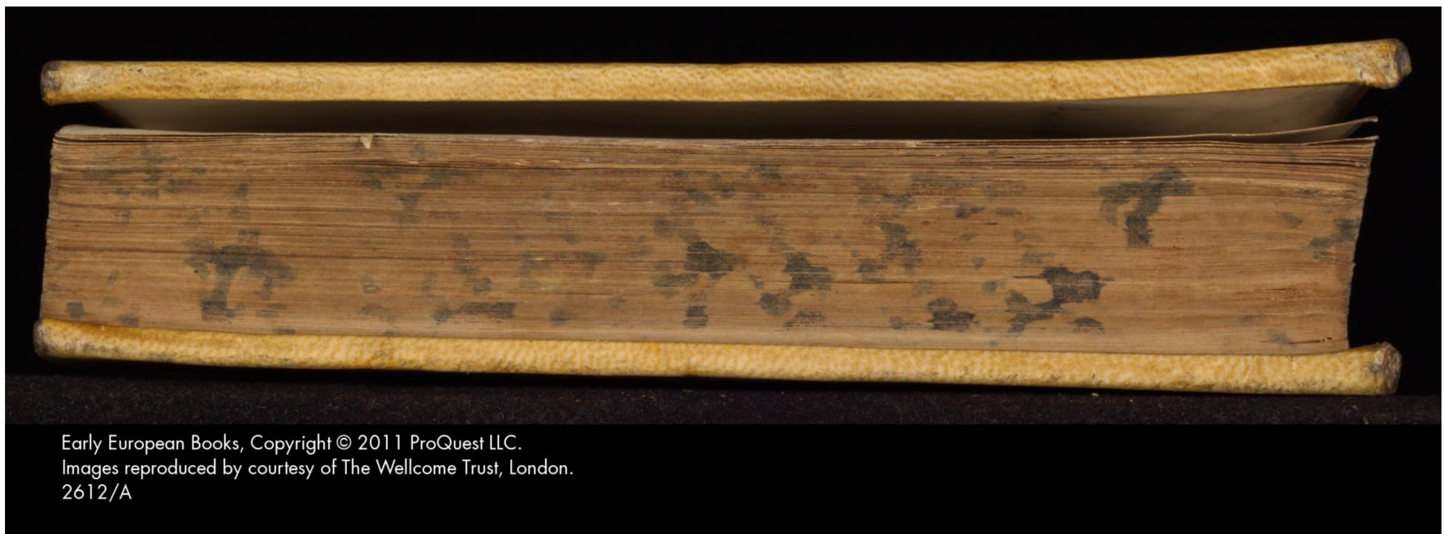


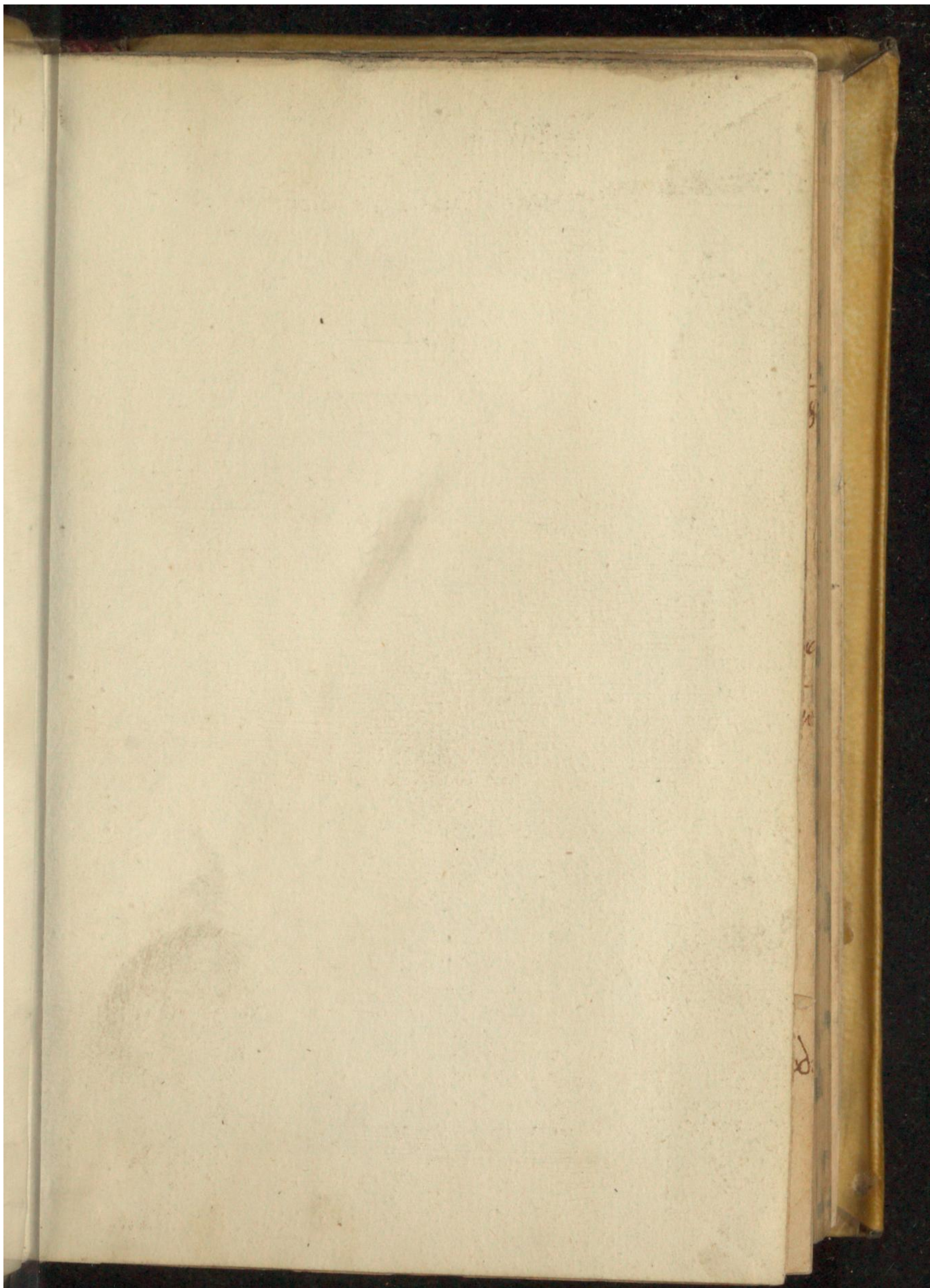

GALENI
DE
SANITATE
TVEVDA
1525

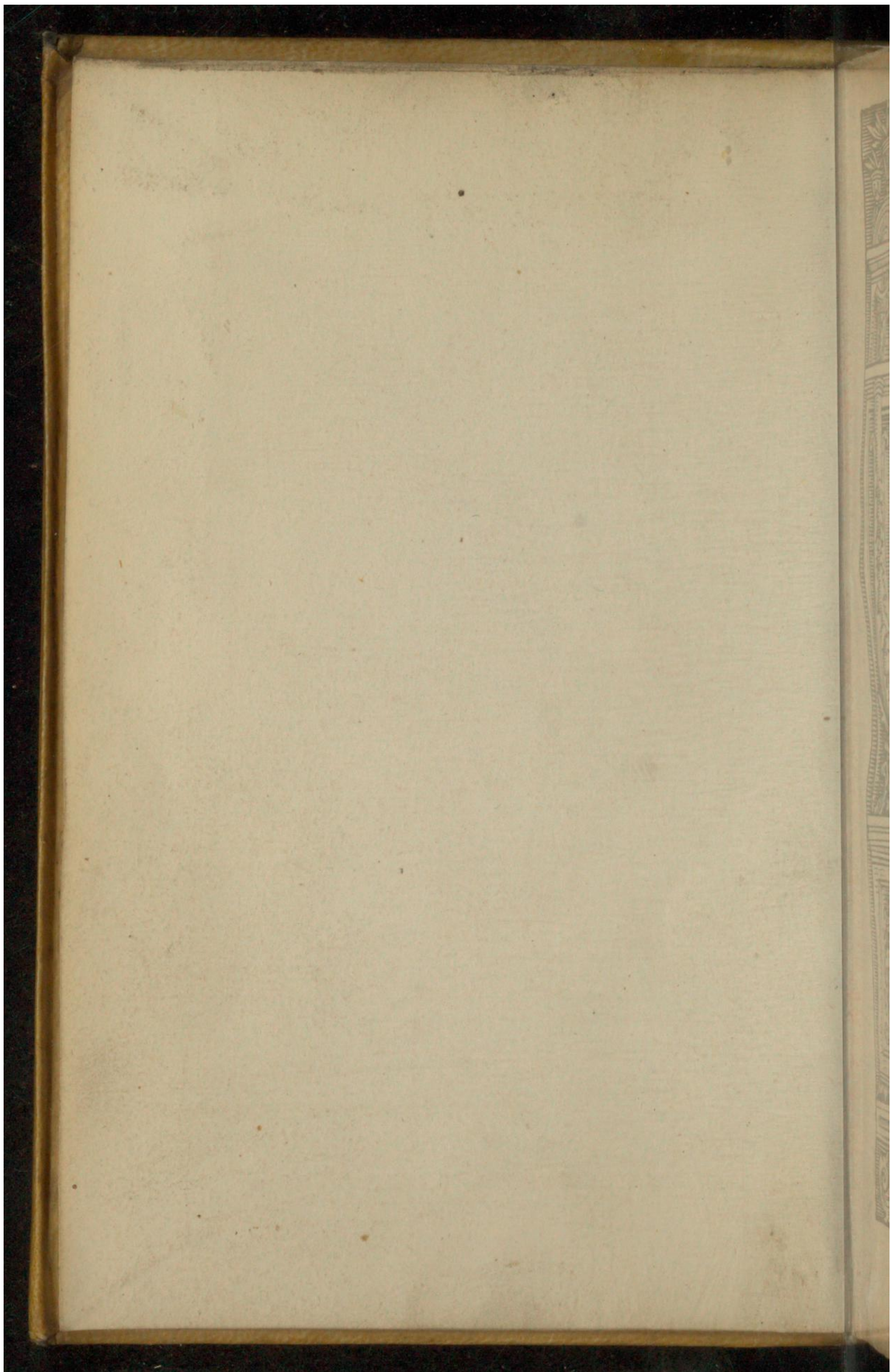


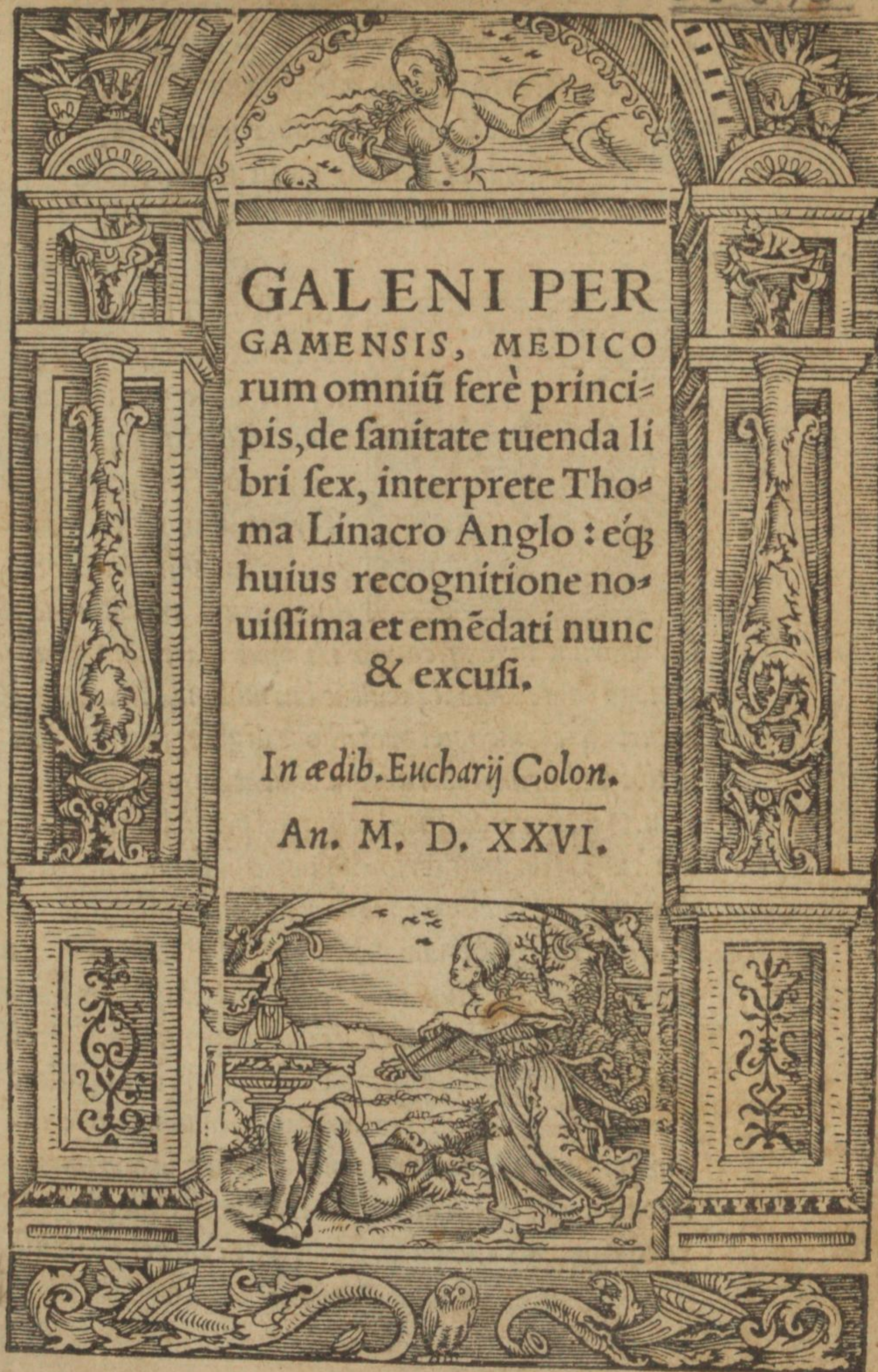












GALENI PER GAMENSIS, MEDICO rum omniũ ferè princi=pis, de sanitate tuenda li bri sex, interprete Tho=ma Linacro Anglo: eꝗ huius recognitione no=uissima et emẽdati nunc & excusi.

In ædib. Eucharij Colon.

An. M. D. XXVI.

INVICTISSIMO ILLVSTRIS
ſimoq; Henrico octauo, Angliæ regi, domino Hy
berniæ, ac Vualliæ Cornubiæq; principi,
Thomas Linacrus medicus ſuus,
S. D. P.



CVM MVLTI tibi quotidie, Henrice regum clariſsime, ſplendore gloriaq; nominis tui allecti, multa quæ te uarie oblectent, certatim afferant, alius generoſos equos, alius inſignes canes, alius aurum argentúmue: ſed quorum ingenij cuiuſpiam opus materiam ſuperet: ego cum eiuſmodi facultatibus minime abundem, nihil uel officio meo, uel profeſsione dignius inueni, quàm ut tibi ſtudiorum meorum monumentum aliquod dicarem: Quo fieret, ut ſimul otij, quod per indulgentiã tuam à iuſto tibi miniſterio aliquando ſuffuror, ratio tibi conſtet: ſimul intelligas, me non modo horis iis quibus te præſens fruor, ſed etiam reliquis omnibus id pro uiribus moliri, quod tibi aliquando gratũ fore exiſtimem. Delegi igitur potiſſimum ex ijs quæ nuper uerti, Galeni opus, quod de ſanitate tuenda inſcribitur. opus ſcilicet uel autoris merito, uel ſuo præſtantiſſimum. quippe autor ipſe tantus in omni medendi arte fuit, ut non immerito tum patriam ſuam nobilitarit, tum ſeculũ illuſtrarit: qui ſummis alioqui uiris, qui ante eum uel cõdidiſſe

[Marginal manuscript note: eccellentia Galeni]

artem, uel plurimum auxisse sunt uisi, omnibus planè, cum ab Hippocrate discesseris, umbrã sui nominis claritate induxit: atque hunc ipsum solus nobis sua partim interpretatione, partim commẽdatione seruauit: ut qui nisi huius fusa iucundaq; claritas suppetias tulisset, ut minime à nobis intellectus, ita planè fuisset neglectus: posteris uero adeo omnem laudis materiam in medicina præripuit, ut nihil illis ad laudem reliqui ferè fecerit. Declarant eorum opera, à quibus si quæ ab illo sunt mutuati, detraxeris, tam pauca ea quæ restant incultáq; comperias, ut Horatianæ corniculæ exemplo risum moueant. Atq; utinam tantum risum mouerent, ac non sæpe iustissimam potius indignationem, cum multa perniciosa sint, multa uitiose perperamq; tradita: pleraq; omnia quæ scribunt, adeo ambigua obscuraq; , ut postea etiã quàm uerbosissimos interpretes fatigarunt, Oedipi alicuius Apollinisue opem adhuc desiderẽt. Quo minus mirum est, si hic tanta posteris inuidia fuit, ut summa eorum ingenia nonnullum doloris sui remedium putarint, si ex innumerabilibus quæ scripsit, minutias aliquas taxare & carpere potuerint. Quanquam idem rursus adeo omnẽ eorum inuidiam uicit, ut illi ipsi, qui carpere in eo quicquam sunt ausi, omnes tamẽ quo inuidiam suam dissimularẽt, eum prius laudare sint coacti: adeo, quod quidam sibi improbissime arrogauit, qui se iatronicẽ inscripsit, id huic oẽs uerissime attestemur: q si uniuersæ uirtutes eius æstimentur, medicos oẽs, quiq; priores se, quiq; posteriores fuerunt, planè uicit. Opus uero ipsum quanta sit præstantia, uel quamlibet eius do

summa laude medicinã scrips[it] Galenus

multi ambigue & diuersa de med.a scripseru[nt]

Gal.s oẽs medicos uicit

Est . S . filicis di Vin[...]

tem expendēti, facile appareat: siue (quā curiosus quispi am anquireret) eius originē, quam constat ipsam fuisse naturam, quæ tantum non uiua uoce, instrumentorum quæ nobis tribuit officijs, summas hic traditæ artis insi nuauit: siue quibus exculta sit ingenijs, cum ijsdem quibus omnis philosophia speciosissimæq; artium, & inuentæ sunt & absolutæ. quippe qui propterea quod ijs incubuerunt, quæ sicut animo salutaria, sic corpori fuere inimica, ab hac sibi petere auxilium necesse habuere: siue (quæ mihi ad solidam eius laudē magis pertinere uidentur) magnitudinem eorum quæ promittit & perficit: quādo illud, sine quo nihil est in uita dulce, & quod nō quolibet testimonio, sed Delphici ipsius oraculi, in uita perhibetur optimum, perpetuum sibi auscultantibus præstat: siue eius supra reliquas medicinæ partes, quæ corpori hominis tuendo sunt inuentæ, præstantiam, uel eam quæ instantis morbos præcauet, uel quæ præsentes eliminat. Eas nanq; tanto interuallo præcedere intelligetur, quāto ipsius gratia illarum muneribus multo est communior, eoq; non immerito desideratior. Cum sanitas nulli non ætati, non tempori, sit expetenda, illarum præsidia tum demum sint usui, cum iam morbus uel minatur uel urget. proindeq; huius (ut breuiter dicam) bonitas paci, illarum militum uirtuti, sit quamsimillima, quorum usum nisi in bello constat nunquam esse concupiscendum: Et autor quidem atq; opus, eiusmodi sunt: Qui si latinitate à me donati, minores fortasse cuipiam uidebuntur, quàm sunt à me prædicati, erit id fateor infantiæ meæ maxime imputādum, nisi etiam eorum uir

tuti: utpote quam pro merito exæquare, nec modestus quispiam sperauerit, nec temerarius poßit. Quo etiam iustius & tibi lucubrationes has dicandas censui (ex cuius autoritate multum pretij illis accessurum non dubitaui: Multa enim (ut ille ait) ideo pretiosa sunt, quod templis dicata) & à legētibus ueniam facilius sperauerim, si ingenue cedens in ijs, quæ cōsequi, nedum euincere nō erat, in eo aliquid profeci quod detrectare nō licuit. Nā ut cum elocutione autoris certandum mihi non fuit, certe rerum fides non erat omni conatu non adeunda: quā præstiterim nec ne, libuit publicum iudicium experiri: idq́; etiam sub nomine potißimum tuo. Quod tamen ut facerē, animus mihi planè defuisset (tametsi me uiri doctißimi, partim ex Italis, partim ex Germanis & Gallis, præcipue duo nostræ ætatis lumina Erasmus & Budæus, ad editionem operis crebra me appellatione impulissent) nisi singularis tua spectataq́; omnibus humanitas, boni se consulturam promitteret. Hæc enim præcipua profecto fidutia est: quæ si me nō frustrabitur, et literarium hoc munusculum læta fronte accipies, nō mihi modo maiora quæ premo, edendi animum addideris, sed etiam alios ex tuis ad multa, quæ te & seculum fortasse tuum illustrent, scribenda excitabis. Diu uiuas precor regum splendor, & seculi tui decus.

Londini. XVI. calen. Quintiles,
Anno salutis Christianæ
M. D. XVII.

LINACRVS AD LECTOREM.

ABSIT candide lector, quisquis in has nostras lucubrationes eruditior incideris, ut quod ego rudioribus duntaxat consulens, minime de tua eruditione dubitans, feci, id tu uitio uertas: ac non potius eos, qui te rudiores sunt, mecū miseratus, boni cōsulas, quod uoces quasdam, quæ apud magnos aliâs autores in multiplici sunt usu, & proinde confusiores, ipse eas, quo uidelicet Græcis pro quibus ponuntur, magis æquem, partim adiuncto aliquo discernam, partim unica ferè significatione usurpem: quasdam rursus aliquādo nouem, sed cū præfatione: & ubi latinas nō inuenio, quibusdā Græcis utar, sed quæ usitatam latinis inclinatiōem maxime recipiant. Sunt uero (ne me nimium mihi permisisse putes) uniuersæ quibus ueniā ita præfamur, non adeo multæ fereq; hæ: Digerere apud ueteres, præter alia significata, & pro eo quod est διαφορεῖν græce sumitur, & pro eo quod est ἀναδίδοσθαι. Sunt & qui pro cō coquere (sicut rude uulgus abutitur) in epistola Ciceronis ad Atticum positum putent. Nos cū pro διαφορεῖν eo utimur, uerba hæc (per halitum) uel (per spiritum) ei adiungimus: cum pro ἀναδίδοσθαι, uerba hæc (in corpus) addimus. Discutere præterea ueteribus, & pro eo quod est τέμνειν, siue λεπτύνειν, siue διασκεδάζειν accipitur, ut Celso de remedio aduersus aspidē, quo sensu etiam dissipare eodem loco legitur: & pro αἴρειν siue ἐκβάλλειν, ut cum dicitur, febrem discussit. Nos

eo uerbo in ſecunda ſignificatione maxime utimur: pri
orem per diſſecare uel incidere interpretamur. Rurſus
cum πάθος recentioribus Græcorum, & pro eo præ-
ter naturam motu, qui extrinſecus aduenit, et pro affe
ctu qui tali motui ſuccedit, accipiatur: nos prius ſignifi
catum paſſionis uocabulo reddimus. Quod tãetſi in fre
quenti præſertim oratorum uſu non eſt, tamen in natu-
ralibus quæſtionibus legitur apud Senecam. Secundum
(quoniam id multiplex eſt) ut in ſecundo de ratione me
dendi Galenus docet, modo uitium, modo affectum, mo
do ſymptoma, put locus poſcit, ĩterpretamur. In uapo
ris quoq; uocabulo, Celſus & Plinius duo illa ἀτμὸν
& ἀναθυμίασιν, confundunt. Nobis ſatius eſt uiſum,
ut Senecam ſecuti, ἀτμὸν halitum, ἀναθυμίασιν ua-
porem interpretaremur. Habitus quoq; appellatione,
ſicubi pro corporea animalis mole, quod corpus quoq;
latine dici non ignoro, noue uſus uidebor, non eſt quod
magnopere quiſquam miretur, cum ἕξεος quoq; uoca
bulum Galenus eodem modo nouet: quo etiam adeo ſæ-
pe utitur, ut nõ ab re fortaſſe ſit, ita & uertiſſe & mo
nuiſſe. Iam ſymptomate & phlegmone græcis utimur:
illo quidem pro innaturali quopiam affectu, quod mor
bo ſuccedit: uidelicet ne ſi accidẽtis uocabulo pro eo ute
remur, non haberemus quod συμβεβηκῶς proprie re
ferret: poſteriore uero, quoniam inflammatiõem, quod
pro eo Celſum poſuiſſe ſcio, pro phlogoſi aptius ponen-
dum cenſui. Apotherapian autem & ſymmetriam, ſicu
ti alia quædam, ob latinarum uocum deſiderium, Hora

tij consilio, & bonorū exemplo, pro latinis recepimus. Hæc sunt eruditissime lector, quæ à te (rudiori fortasse imponerem) petere impetrareq; uolui. Vale.

AD LECTOREM.

Nec te latere uolumus, studiose lector, interpretem (ne quid non ageretur in rem studiosorum) quæ diuerso charactere inserta legis, iudicio suo adiecisse: quippe ea ex emplari quod unicum & decurtatum habebat, omnino deesse suspicatus est. Vale.



GALENI DE SANI tate tuenda liber primus, Thoma Linacro Anglo interprete.



VM VNA ſit ars, quæ corpori hominis tuẽdo dicata ſit, ut alibi à nobis oſtẽſum eſt, eius primæ ac maximæ ꝑtes ſunt duæ: quarum alteram ſanitatis tuendæ, alteram morbi ꝓfligandi facultatem appelles. Earum cõtraria inter ſe officia ſunt: ſiquidem illi tueri, huic immutare ſtatum corporis, eſt propoſitum. Quoniam autem & dignitate & tempore, ſanitas morbũ præcedit, utiq; & nobis quemadmodũ hæc ſeruanda ſit, prius tractare conueniet: poſt autem, quo pacto commodiſſime morbus ſit abigendus. Vtriuſq; facultatis inueniendæ communis ratio eſt; ut quidnam ea corporis affectio ſit quæ ſanitas dicitur, liquidò conſtet. Quando-

Medicinę partes duę

Tradendorum ordo.

quidem nec pͣsentem seruare, nec amissam restituere, si eam penitus ignores, licet. Scripsimus de hoc alibi, ostendimusq́ similarium, quas uocant, partium sanitatem: calidi, frigidi, humidi, & sicci symmetrian, id est conuenientiam inter se quandam esse: Instrumẽtalium uero, ex similarium ipsarum compositione, numero, magnitudine, figuraq́, constare. Quare quisquis hæc commode tueri possit, is optimus sanitatis custos fuerit. Tuebit̃ hæc qui modos omnes quibus uitiantur, compertos prius habuerit. Sicuti enĩ si impatibile nobis, nec ulli affectioni obnoxium corpus esset, nullam desideraret artem, quæ eius tutelæ præesset: ita nũc cum numerosissimis affectibus expositũ sit, certam sibi deposcit artẽ, quæ & omnia eius incõmoda perspicere, & ipsum ab iis tueri possit. Sanè quæ corpus nostrum lædunt corrumpuntq́, ea sunt genere duplicia: altera nobiscũ congenita, & quæ uitare nequeas, quæq́ ex ipsis generationis principiis, ueluti radice oriuntur: altera, quæ & declinare possis, & orta

Similariũ partium sanitas

Instrumẽtaliũ partium sanitas

Corruptiua genitorũ corporũ principia.

à nobis non sunt, quæ tamē non minus quàm illa corpus nostrum conficiunt. Quorum utraq; iam seorsum distinguemus. Sanguis, semenq́; genitale generatiōis nostræ primordia sunt: ille ceu materies quædam apta, concinnaq́;, & opifici ad quiduis sequax: hoc opificis rationem obtinens. Constat horū utrunq; ex iisdem genere elemētis, humido, sicco, calido & frigido: aut si mauis, ab essentia sumptis nominibus, quàm à qualitate nominasse, aqua, terra, igni & aëre. sic enim demonstratum nobis est in eo libro, quem de elementis, ex Hippocratis sentētia scripsimus. Dissidēt hæc inter seipsa temperamenti mensura: siquidē in semine, plus est igneæ substantiæ atque aëreæ: in sanguine, aqueæ, terreæq́;. Quanquam ꝓpolleat in hoc quoq;, & calidum frigido, & humidum sicco. Eoq́; fit ut non siccus sicut ossa, pilúsue, sed humidus meritò dicatur. At semen, sanguine siccius quidem est, cæterum ipsum quoq; humidum, fluxileq́; est. Atque ita nobis utrinq;, ex humida substantia genituræ origo proficiscit;

Humanę naturę principia, eorundemq; conueniētia et differētia.

Genituræ hois origo

hanc tamen humidam seruari non erat, si modo ex ea nerui, arteriæ, uenæ, ossa, cartilagines, membranulæ, & alia id genus fieri deberent. Ergo statim in generationis initio, coniectum copiosius oportuit elementum id, qđ siccandi uim haberet: est uero id natura quidem maximè ignis, sed tamen & terra. Est enim ea quoq; res sicca: uerũ huius, plus immisceri principiis nõ erat, si modo hæc humida erãt futura. Ignis certè, quo minus plus sit admixtum (nec obstat quicquam, & sanè admixtum est) tanto planè plus in utroq; principio: quantũ nec iam torreat urátue, & tamen abundè siccet. Quippe etiam tantus calor adhibitus, agilitatem præstare ad motiones sat erat. Ab hoc igitur primum cogit, paulumq; concrescit quod in utero conceptum est: mox siccius redditum, ueluti lineamenta quædam, & rudimenta cuiusq; membri obtinet. Vlterius uero etiam siccescens, non lineamenta, rudimentáue modo, sed etiam exactam uniuscuiusq; speciem ostendit. Iam uero in lucem editum, & magnitudine proficit:

Vide Gal. de nat. foetus

& tum ſiccius, tum ualentius ſemper ef ficitur, donec ad ſummum incrementũ (ἀκμὴν Græci uocant) ſit puentũ. Tum uero & incrementum omne ſiſtitur, oſ ſibus nimirum ipſis, per ſiccitatem non ultra ſequacibus: & ſanguinis ſpiritusq; uaſa, ſpũs ipſius flatu in latũ agunt, cun cta deniq; membra, non ſolum robuſta fiunt, ſed etiam uires ſuas ſummas obti nent. In eo uero quod ſequitur tempo re, omnibus iam partibus ſupra iuſtum ſicceſcentibus, non ſolum cuiuſq; offi cium minus probè adminiſtrat, ſed eti am corpus ipm macilentius graciliusq; quàm antè, redditur: ergo ultrà ſiccatũ, non macilentius modo, uerumetiam ru goſum efficitur. Artus quoq; ipſi inua lidi, atq; ad motus ſuos incerti, incõſtan tesq; probantur. Affectio hæc *in animali bus* ſenium appellatur, ei quæ in ſtirpi bus ἀυάνσις græce dicit, proportione re ſpondens. Eſt enim & illa ſtirpis ſeniũ, ſiccitatis exceſſu proueniens. Vna igi tur hæc eſt omni genito corpori corru ptelæ, interitusq; connata neceſſitas. Al tera eſt, quæ etiam in animalibus præci

Prima & in euitabilis corruptio nis corpo rum nro rum cã.

Senium.

pue cernit, totius substantiæ fluor, quẽ insitus calor excitat. Hæc itaq; incõmoda nullum quod genitum sit corpus, effugere potest: Reliqua quæ hæc sequũtur, prouidẽtia, consilioq; certe potest. Porrò his quoq; non aliunde origo est, quàm ex ipsis iam dictis incommodis corrigendis atq; sarciendis. Nam cũ tota moles animalium in perpetuo fluore sit, ni similis altera substantia pro ea quæ defluxit, restituta sit, euaporabitur certe atq; dissipabitur uniuersa. Quo factum arbitror, ut natura nõ animalibus modo, uer etiam stirpibus, insitas quasdam uires deficientis, ac desiderati semper appetentes, ab initio statim dederit. Non enim uesci, bibere, aut respirare à quoquam usquam discimus, sed statim à principio facultates ĩ nobis habemus, quæ hæc omnia citra docentem perficiant. Cibo igitur quicquid siccioris substantiæ effluxit restituimus, potione qcquid humidioris. Atq; ad pristinam ita symmetriam ambo reducimus. Ita uero & aëreæ, igneæq; substantiæ modũ, respiratu, arteriarumq; pulsu tuemur. De

Vitabiles corruptõis causę

Vide commẽt. aphoris. 14. li. 1.

Cibus. Potus.

quibus omnibus etiam singulatim dictum nobis ĩ aliis uoluminibus est, nec à præsenti disputatione alienum censemus: ut quæ ibi demonstrata sunt, ad sanitatis tuendæ artem hypotheseos loco positis, sic quæ deinceps sunt aggrediamur. Cum enim quotidie propter insitum ipsis calorem, cunctis animalibus nonnulla substantiæ portio defluit, nec est aliter huius iustum seruasse modum, quàm cibi, potionis, respirationis & arteriarum motus, ope: necesse est ex his contrahi excrementorum prouentum. Nam si quale erat ipsum quod effluxit, tale prorsus adiungere agglutinareq́ ei per totum liceret, optimũ id, saluberrimumq́ plane esset. Verum ubi quod singulis particulis defluit, tale natura est, qualis ipsa est particula: nihil autem eorum quæ eduntur, bibunturúe, eiusmodi prorsus ẽ: necessariũ naturæ fuit, prius ea mutare & concoquere, & q̃ fieri maxime potuit efficere corpori alẽdo, restituendoq́ similia. In quo opere si quid nec confectum, nec prorsus assimilatum est, id corpori nec adnascit̃,

Excremẽtorũ in animalibus ꝓuentus vñ

accreſcit'ue, & per ipſius laxiora intus ſpatia tanquam ſuperuacaneum errat. Vnde nomen quoq; recte à maioribus ei rei περίττωμα græce eſt inditum. Cum igitur eſſe, bibereq;, neceſſaria animantibus ſint, has autem res ſubſequit̃ excrementorum generatio, natura nõ ſolum ipſis excernendis excludendisq; inſtrumenta inſtituit, uerumetiam inſtrumẽtis ipſis facultates inſeruit, quibus incitata, quædam ad ſe trahunt, quædam aliis tranſmittunt, quædam excrementa expellunt. porrò hæc quo corpus ſemper mundum atq; excrementis uacuum ſeruetur, nec obſtrui aliquatenus, nec ad ꝓprias functiões, imbecilla eſſe oportet. Atq; ita geminum iam ſcopum ſalubris uictus, ſermo noſter expoſuit, alterum eius quod exhauſtum eſt reficiendi, alterum excrementa expellendi. Tertius nãq; qui huc ſpectat, ne animal præpropere ſeneſcat, duos iam dictos neceſſario comitatur. Si enim in neutro ſit erratũ, nec quod exhauſtum eſt reſtituẽdo, nec excrementis expellendis, & ſanitate interim corpus fruetur, & uigoris tenorẽ

Eſſe et bibere, neceſſario excrementorum gñatio ſubſequitur.

Uide Galenum in cõmen. de natu. poten.

Tres ſcopi ſalubris victus.

quãlongiſſime ſeruabit. Verum de hoc poſtea procedẽte ſermone dicẽt. Nunc quod reliquum eſt eorum quæ ab initio diſſerere ꝑpoſuimus, adiiciam: quo ſanitatis tuendæ ſcopos, quot, qualesq́; ſint, clarius diſtinguã, illud (arbitror) iam diximus. Si corpus noſtrum impatibile, omnisq́; affectionis expers eſſet, ſicut adamas, aut quiduis id genus: minime artẽ ullam requireret, quæ ei tuendo præſideret. Sed qm̃ duplices corruptionis cauſas, alteras internas & à ſe, alteras extrinſecus incidentes habet, neceſſe eſt curam prouidentiamq́; nõ paruam deſideret. Et ex ſe quidem duplici ratione, conſumi corpus indicauimus, una quod uel ætatis curſu, uel aſſiduo ſubſtantiæ fluore, ad interitum tendat: altera quæ utiq; eſum, potionemq́; conſequitur, ipſo excrementorum prouentu, atq; ex ſe quidẽ ita corrumpit. Eorũ uero quæ extrinſecus incidunt, unum certe eſt quod ſeparari ab eo nõ poteſt, quodq́; illi perpetuo, & (ut ita dicam) ueluti cognatum adhæret, aer ipſe ambiens. Alia, nec neceſſario, & incertis tem

Duplices corruptionis corporum cauſę.

Aer forinsecus adueniens, causa corruptionis corporum

poribus nobis accedunt. Ille (nempe q circũfunditur aer) nos lædit, uel quod calidos ĩmodice, uel quod frigidos, uel quod ſiccos, uel quod humidos efficit. Hæc quod contundunt, qđ diuellunt, quod uulnerant, uel quod articulũ aliquem loco mouent. Oritur hoc loco logica quædam diſputatio, quæ in utramq; partem rõnes habet: aliis, hoꝝ omnium curam ad ſanitatis tuendæ artem ꝑtinere affirmantibus: aliis eorum tantũ, quæ calefaciant, refrigerẽt, humectent, aut ſiccẽt. Non enim ſi quid colliſu, uulnere, aut ſimili quopiam affectu, à naturali habitu ſit emotũ, id ſtatim aut noſſe, aut declinaſſe, ullius eẽ artis munus. Ego uero de ꝓblematis id genus agendum mihi non ſtatui, ſed quod utraq; pars ultro concedit, eo accepto, ad propoſitum reuertar. Illud ergo confeſſum utriq; arbitror, quæ uulnere, uel illiſu, uel ſimili aliqua ratione lædunt, aut corrumpunt, omnibus eſſe nota: quæ calefaciendo, uel refrigerando, uel madefaciendo, uel ſiccando, non omnibus. Ergo ne nos quidem quicquam ab officio

Logica queſtio.

alienum fecisse uidebimur, si quæ omnibus nota sunt p̃termissis, ad ea quæ parum nota sunt, potius uertamur. Quando minime propositum est, hoc saltem opere, sophisticos cauillos diluere, sed potius quo pacto quis in ualetudinem minime incidat, docere. Rursus igit̃ ad propriũ initium sermonẽ reuocemus, ac diligentius adhuc quæ pro hypothesi sunt habenda, commemoremus. Primum ergo ad præsentium contemplationem, pro hypothesi præsumptũ esto, sanitatem non esse absolute elementorum, ex quibus cõstamus, aut medium temperamẽtũ, quam eucrasian uocant, aut debitam conuenientiam, quam symmetrian appellant: quemadmodum omnibus ferè, qui ante nos scripserũt, uisum est: sed eam duntaxat, quæ similarium est partium, ut alibi demonstrauimus. Secundo loco, illud quoq; quod alibi non minus demonstrauimus, præsumptum pro hypotesi esto, nempe instrumentalium sanitatem in figura, numero, magnitudine, ac compositione similarium consistere. Tertio, functio-

Sanitas quid sit.

nibus ſecundum naturam obeundis, ſanitatis habitum diſcerni. Poſtremo, ſanitatem quandam optimam eſſe, & (ut ſic dicam) cõſummatam atq; ſummam, quandam ceu deficientẽ ab hac, nec plane abſolutam perfectam'ue, atque hanc etiam latitudinem habere nõ paruam. Hæc quoq; ꝓ hypotheſi hoc loco ſint, quæ alibi nobis certiſſimis rõnibus iam firmata, nũc quoq; nihilo ſecius ſunt demonſtranda. Maxime uero uelim q̃ his ſtudere uoluerit, eum librum legat, in quo illud inueſtigamus: cuius deniq; artis pars ſit, ea quæ ſanitatis tuendæ curam profitetur, is liber inſcriptus Thraſybulus eſt. Præterea, eum quẽ de optimo corporis noſtri ſtatu ſcripſimus: itẽ quem de euexia, id eſt, bono corpis habitu. Sunt hi breues ambo libelli, quos ſi perlegerit, qui ad hæc accedet, facillime conſequetur, quæ mox dicent̃. Dictum iam alibi nobis eſt, etiam eum librum qui de elementis ſecundum Hippocratem inſcriptus eſt, neceſſarium ad præſentem diſputationem eſſe. Quod opus ſequuntur, tum id quod de opti-

Sanitas duplex.

ma corporis cõstitutione, tum id quod de euexia conscripsimus. Ab his hypothesibus ueluti fundamentis operis iactis, hinc alicunde sanitatis tuendæ tractatio incipienda erit. Cum sanitas symmetria quædam sit: symmetria omnis duplici ratione nõ solum perficitur, sed etiam dicitur, aliâs quæ ad summũ peruenit, & uere prorsusq́ symmetria est, aliâs quæ ab huius absolutione perfectioneq́ paulum deficit, utiq; & sanitatis symmetria duplex quædam fuerit: hæc quidẽ exacta, optima, absoluta, & summa: illa, paulò ab hac deficiens, non tamen eatenus, ut animali sit grauis. Existit & hoc loco, logica potius, quàm ex usu artis dubitatio quædam, negantib⁹ quibusdam, alium alio magis esse sanũ, aut esse eius affectus quam sanitatem dicimus, notabilem ullam latitudiem, sed unicam esse eam affirmantibus, & quæ ad unguẽ sit exacta, nec maioris minorisq́ ratione diuidua. Mihi uero sicuti albũ corpus, aliud magis, aliud minus album cernitur, ita & quod sanum dicimus, magis minusq́ tale esse uidetẽ. Cu

Symmetria duplex

Sanitatis symmetria duplex.

Logica questio.

Sanũ duobus modis dicitur.

ius rei duplex demonſtratio eſt: Vna quæ ex ea mutatione accipitur, quæ per ætatum uices cernitur. Poſtea nanq; q̃ editum animal in lucem eſt, perpetuo mutari eius temperamentum (ut ante ꝑ poſuimus) eſt neceſſe. Quare ſi in temperamenti qualitate ſanitas conſtituit, qualitas aũt ipſa non permanet eadem, nec ipſam ſanitatem eandem ſeruari eſt poſſibile. Altera non minus euidẽs demonſtratio, ab ipſa ſumitur actionis differentia, ſiquidem nec qui ſani ſunt oẽs oculis, æque cernunt, ſed alii perſpicacius, alii obtuſius: nec auribus pari modo audiunt, imò hic quoq; magna eſt in exceſſu defectu'q; diuerſitas: ſed nec pedibus ſimiliter currunt, nec manibus apprehendũt, nec reliquorum deniq; mẽbrorum munia ſimilit obeunt: ſed hic ꝑbius, ille deterius. Si itaq; actionum diuerſitas, pro temperamenti modo reſpondet, cogit plane ratio, ut totidẽ ſint temperamentorum diuerſitates, quot ſunt functionum differentiæ. Quod ſi quis κατασκευῶν, id eſt conſtitutionum, uel ſtatuum, potius quàm temperamentorum

Temperamentorũ diuerſitates ſecũdũ functionũ differẽtias accipiuntur.

dicendum putat, quo utiq; in omnē sectam ratio quadret, ita nimirū colligat, licet: Sanitas omi sectæ symmetria quædam est: nobis calidi, frigidi, humidi, sicci: aliis, corpusculorum, & meatuum quos ὄγκους καὶ πόρους græce uocāt: aliis, insectilium, uel incōpactilium, uel partium dissimilariū similarium ue, uel deniq; primorum elementorum cuiuscūq;: sed secundum cuiusq; sectæ opinionem, pro ipsorum modo, membrorum nostrorum actiones reddimus. Si itaq; uaria edunt opera, utiq; uaria est & elemētorum in singulis symmetria, quam esse sanitatem suprà ꝓposuimus. Quin & citra omnem elementi mentionem, hoc pacto colligas licet: Si membrorū constitutioni functiones suæ rñdent, quotquot harum uarietates dabuntur, totidem nimirū & constitutiões erunt, atqui respondent constitutionibus opera: erunt ergo necesse est, tot constitutionum discrimina, quot sunt functionū differentiæ: sunt uero hæ nūerosæ, quare erunt & constitutiones *æquæ multæ*. Si ergo omnium qui sani sunt, membrorū

constitutio in symmetria consistit: constitutiones aũt ipsæ uariæ sunt: qñquidem functiones sunt uariæ: utique multæ uariæq; ipsarum cõstitutionum symmetriæ erũt. Quare etiam sanitates multæ uariæq;, nõ ipsa communi omnium forma, unde dictæ sanitates sunt, sed maioris minorisq; ratione inter se dissidentes. Sicuti enim niuis candor, ab eo qui in lacte uisitur, quatenus candor est, nõ dissidet, maioris minorisq; ratione dissidet, ita & Achillis (uerbi grã) sanitas, ab ipsa quæ in Thersite est, quatenus sanitas, non differt, sed est cum ipsa eadẽ: altero quopiam ab ea differt. Id uero alterum, aliud plane nihil est, quàm maioris minorisq; ratio. Neq; enim est quod quisquam dicat, non edi ab oĩbus hominibus uarias actiones, neq; aliũde dissimilitudinem hanc nasci, quàm ex ipsa constitutione unde actio proficiscitur. Quod si quis eos duntaxat sanos esse cõtendat, quorum singula membra functiones suas obeunt absolutissime, cæteros qui minus probe sint affecti, non esse sanos: sciat is se uniuersæ tractatiõis, quæ

Sanitates in gñe non differunt.

de sanitate tuenda instituitur, fundamē tum subuertere. Si enim huic proposi-tū est seruare, tueriq́ꝫ eam quam ab initio accepit sanitatem (nemo autem nostrum sanus est) luce clarius fit, inutilē irritamq́ꝫ fore, quam nūc de sanitate tuenda artem instituimus. Itaqꝫ nec quærenda nobis talis ulla est, sed planè silentio prætereunda, sermoq́ꝫ iamiam finiēdus. Omnes ergo eiusmodi difficultates, submouet ipsius ueritatis cognitio. Non enim absoluta ipsa tantū, quæ infectilis est, simul est, & dicit̃ sanitas, uerū etiam quæ ab hac deficit, modo tamē usibus nr̃is adhuc non sit inepta. Quippe sanitatem oēs requirimus, tum ad uitæ functiones quas planè morbi impediūt atqꝫ auferunt, tū uero, ut molestia careamus: angimur eñ doloribus nō leuiter. Eam uero corporis constitutionem, in qua nec doloribus cruciamur, nec in uitæ actionibus impedimur, sanitatem appellamus: quam si quis alio nomine appellare malit, nihilo plus ex ea re consequetur: sicut nec qui ἀειπάθειαν, id est perpetuam inualetudinem inue-

Propter quid sanitatē oēs appetimus.

Sanitas quid

In eos q̃ ꝑpetuā inualetudiē corporum ponunt

hunt. Quippe si hanc propterea inuehe rent, quod omne genitum corpus, sicuti genituræ, sic etiam interitus causas, ab initio secum natas habet, sicuti à nobis ante demonstratum est, utique laudati à nobis essent, tanquam & uera, & antiqua dogmata professi: Nũc cum iuxta sanorũ ægrotantiumq́ corporũ constitutiones, easdẽ esse specie decernunt, nec autores laudo, nec placitũ probo: cum longe melius existimem, satis amplam latitudinẽ sanitati tribuere, quàm omneis homines perpetuo urgentibus morbis p̃mi. Nam etsi esse in nobis omniũ morborũ semina dicant, tñ fatent̃ ipsi, ea tam esse parua, ut sensum nostrũ omnino effugiant. Esto igit̃ (si uelint) doloris quispiam in nobis affectus, uerum tam exiguus, insensibilisq́, ut minime officiat. Sunto (si libet) & febres, sed adeo leues, ut neq; sensum sui ullum afferant: liceatq́ per eas, & negotiis publicis priuatisq́ perfungi, & balneo uti, esseq; et bibere, ac reliqua quæ opus sunt peragere. Quippe facultas ad necessarios usus minime ĩpedita, sanitatem po-

tius determinat. Non enim functionũ imbecillitas, morbi statim nota est, absolute ita citraq́ exceptiōem loquenti, nisi adiectum sit, quæ præter naturam cuiusq sit. Siquidem omnes (arbitror) et cernimus male, si cũ aquilis & lynce cōparemur: & confuse oblesèq́ audimus, si cum Melampode: & pedibus parum ualemus, si cum Iphiclo: & manibus si cum Milone, cōferamur. Quouis deniq membro propè mutili uidemur, si cũ iis, qui hoc ipso maxime ualent, comparemur. Quis igit nostrum se non probe oculatũ existimet, si formicas duûm stadiorum interuallo non cernat? Aut quis auritum se parum recte putet, si quod sexaginta stadiis abest, non exaudiat? At si quis literas hac pagella descriptas, recte non cernat, is iam oculos merito accuset: non tamen si quatuor has ipsas cubitis abiunctas non peruideat, nisi forte ea prius oculorum acie fuit, qua uel has cerneret. Sic enim (arbitror) accuset, dicatq́ merito quod omībus hominibus dici assolet: nempe hoc prius fecisse, nunc idem facere nō pos-

Imbecillitatem actionis, nō esse absolute morbi notam

ſe: hunc enim morbo aliquo teneri dicemus, ſiquidem ſenectutis uitio imbecillitas ea nõ incidit: quamuis ſunt, qui ſenectutem quoq; ipſam morbum eſſe uelint. Cæteros quibus natura non dedit, ut acute uideant, aut audiant, aut celeriter currant, aut alia id genus ualide, ſtrenueq; obeant, neq; morbo teneri, neq; ĩ totum præter naturam ſe habere cenſebimus: Omĩs ſiquidem morbus præter naturam eſt: hi ſe præter naturam planè non habent, ſicuti nec ſenes. Non igitur abſolute citráq; exceptionẽ, ſanos ægroſq; functionũ firmitate, infirmitateq; iudicandũ. Sed ſanis uerba illa, ſcd̃m naturam, ægris illa, præter naturam, adiici oportebit: ut ſit nimirum ſanitas, affectio naturalis, actionem perficiens: contrà, morbus affectio p̃ter naturam actionem impediẽs. Neq; enim ſi affectus ſecundum naturam ſe habeat, cõtinuo etiam ſanitas exiſtit. Eſt enim affectus ſecundum naturam, tum Aegyptiorũ nigritia, tum Gallorum candor, tum Scytharum rufus color: quorum tamẽ nullum eſt ſanitas, cum ea omnino in colore nõ

Senectus a quibuſdã morb⁹.

Om̃is morb⁹ p̃ter naturam eſt.

Sanitas. Morbus.

Si quid ſecundũ naturam, nõ ſtatim etiã ſanum

Galli candidi

consistat. Neq; si præter naturam se habeat, protinus morbus est, quando ita, uel ex sole nigritia, uel ex diutina umbratili cõsuetudine, cõtractus candor, morbus sit: sed adiecisse oportet sanitatis notioni, quod causæ ratione, ad aliquod opus edendũ obtineat: morbi uero notioni, quod actioni incommodet. Verum de his alibi dictum à nobis locupletius est: ad præsentem disputationem illud solũ sumpsisse sufficiat, permagnam sanitatis latitudinem esse, nec eam in omnibus nobis æqualiter prorsus inesse. Quod si cui uiolentum appareat εὐκρασίας, id est medii temperamenti nomine censeri, quod medio ad unguem temperamẽto non sit, is quæso reliquorum in uita nominũ usum, ad memoriam reuocet: ubi & potionẽ, & balneum, eucraton, hoc est temperatum dicimus: non solum cum alterum huic, alterum illi tale est, sed etiam cum ad eundem hominẽ in latitudine tale est. Nam si auerso paululum qui biberit, iniecerit quis in calicẽ calidæ, frigidæ ue exiguum, nullam mediocris temperamen-

Si quid ꝑter naturã non statim etiã ęgrũ.

De nominũ vsu.

ti mutationem deprehendet. Atqui si quod temperatum est ita exigis ad unguem, ut omnino indiuisibile insectilé que sit, haudquaquam iniecto uel calidæ uel gelidæ minimo, temperatum esse uidebit. Ad eundem modum, neque si quis in natationem temperatam, frigidæ pusillum iniecerit, utilitatē eius protinus corruperit, Quin ambientem quoque nos aërem temperatum dicimus, etiam si in alterutram partem paululum sit propensus. Denique quid mi ri, si eucrasiam in satis amplam latitudinem extendunt uniuersi? quando & in lyris consonantiam ipsam, quæ summa exactissimá que sit, unicam atque insectilem esse probabile sit, quæ in usus hominum ueniat, certe latitudinem habeat. Sæpe nanque quam percommode temperasse uidearis, alter superueniens musicus exacte temperauit. Siquidem nobis ad omia uitæ munia, sensus ubiq; iudex est. Quare ipso etiam eucrasiam dyscrasiamq; iudicabim⁹. Pari modo actionis uitium, cuiusq; præter naturam suam male habentis, mēbri, non an

Consonantiæ nomen

Sēsus nobis iudex est

Actiōis uitiū, quādo morb⁹ indicatur.

tè morbum decernemus, quàm ad sensibilem magnitudinem puenerit. Nec quicquam, ut ad rem ppositam, ne hic quidem referat, ipsam ne læsam actionem, an affectum cuius uitio læditur, morbum dixeris. Sicuti nec siue quis affectionem, siue constitutionem appellasse malit. Dictum à nobis alibi & de his est, & simul euidentibus rationibus confirmatum, tum morbum, tum sanitatem, in corporis affectione constitutioneque consistere, minime in actione, actionis ue læsione. Cæterum ex horum morosa perpẽsione discussioneq́, parum uel ad ualetudinem tuendam, uel ad morbum submouendum, iuuamur: cum illud modo nouisse satis sit, corporis constitutionem, quæ causæ rationem respectu actionis obtinet, utriusq́ facultatis scopum esse, & eius quæ sanitatem tuendam, & eius quæ morbum profligandum profitetur. Quippe cum hanc & præsentem seruare, & amissam restituere ppositum nobis sit. Actiones uero constitutionem corporis necessario sequuntur, eam quæ pba

Corporis cõstitutio et sanitatis tuẽdę & morbi pfligandi scopus

Actiones constitutionẽ sequũtur

est, inculpatæ probæq́ue: quæ contrà est, culpabiles ac uitiosæ. Quare quoniam id quod ope nostra seruatur restituiturq́ue, affectio quædam corporis cõstitutioq́ue est: eam uero ex necessitate functionum sequitur *bonitas*. ad præsentem certe disputationem parum attineat, functionũ ne, an constitutionum in genere, morbus sanitasq́ue collocanda sit inquiras: id potius attinet, ut illud pro hypothesi sumẽtes, quod in naturali corporis nostri cõstitutiõe, illa seruanda maxime sunt, quorum beneficio functiões obeamus, ac illud memoria repetentes, quod similarium quidem partium eucrasia, *instrumentalium* forma, positura, nũerus, & magnitudo, functionum sunt causæ, Præterea quod hæc omnia ĩ latitudine quadam spectantur, etiam in singulis hominibus seorsum, quæ reliqua sunt persequamur. Ad quæ sane non paruam cõmoditatem affert latitudo horum perspecta. Nam cum eucrasia duplex omnino sit, altera quæ in animantium saltem corpore, cogitatiõe potius usurpetur, quàm solide subsistat: Altera quæ in sa-

In quo genere sanitas morbusq́ue collocanda sint.

Eucrasia duplex

nis omnibus subsistit, atque apparet, hanc rursus à nobis diuidi par est: quippe in qua non parua diuersitas inuenietur, id quàm sit uerum, uel ex ipsis ætatibus maxime deprehendas. Cum enim ad omnem uoluntate susceptam actionem adolescentium ætas sit aptissima, infantium certe senumque minus ad hanc est apta, propterea quod illis humor, his siccitas frigiditasque nimis abundat. In aliis tamen functionibus quas naturales appellamus, ueluti auctione, concoctione, distributione, & nutritione, infantes planè cæteris ætatibus longe præstant. Neque tamen eo secius omnibus per omnes ætates, licet esse sanis. Ergo quemadmodum in ætatum diuersitate se habet, ita etiam in naturalis habitus differentiis, immensum quantum temperamentorum discrimen inuenias. Vt duorum (exempli gratia) similis ætatis puerorum, hunc altero longe humidiorem, illum sicciorem: pari modo hunc calidiorem, illum frigidiorem. Quibuscunque igitur corporibus multo supra iustum calidis, frigidis, humidis, aut siccis esse contingit, iis plane optima

Sensibilis eucrasia latitudinem habet.

Uoluntarias actiones in adulescentibus, naturales in infantibus pollere.

Quib⁹ corporib⁹ optima temperies q̃b⁹ nõ

temperies non est. In quibus autem ab eo quod absolutissime temperatum est, diuersitas quædam intelligitur, minor tamen quàm quæ sensu discerni possit, hæc certe quod ad usum pertinet, p ab solutissimis accipimus, ita ut sanitatis quam in latitudine cõtemplamur, hæc quidem medii sit temperamenti, nec ulli uitio obnoxia, quod saltẽ sensu percipiatur, hæc ceu intemperata uitioq́ꝫ exposita. Huius sentẽtiæ euidentissima indicia sunt, discrimina quæ in gracilibus corpulentisq́ꝫ notent̃: quippe quorum contrarias habitudines, ex contrariis tẽperamentis ortas esse necesse est. Sicuti igitur nec nimium gracile corpus probamus, nec quod ualde est obesum, ita nec temperamenta eorum plane laudabimus: tametsi utrunq́ꝫ quammaxime sanum esse conspicimus: sed quæ in medio horum habitudines sunt, (εὔσαρκοι græcis dictæ) sicuti ipsæ debitam partium conuenientiam, speciemq́ꝫ inculpatam habent, ita id totũ conuenientis laudabilisq́ꝫ temperamenti beneficio acceptum ferunt. Tales ergo corporum ha-

Sanitas bifaria cõsiderata.

Quę corporis dispositio medicis laudata.

bitus, si ueritatē ipsam ad unguem exigas, absoluta saltem exactaq́ꝫ temperie, ne ipsos quidem temperatos dixeris, uerum quod sensu iudicet, atque ad usum sit satis, non inculpabiles solum, sed etiā optimos censueris. Sane indicium euidens est, ne ipsos quidem exactissimum temperamentū consecutos, ex eo quod nunquam eodem statu permaneant, sed primam ætatum ipsarum mutationē recipiunt, nulla harꝫ eundem perpetuo tenorem seruante, sed semꝑ ad siccius tendente: alteram, quæ somni ac uigiliarū, quietis, & motus, tum motus ipsius differentiarꝫ: ad hæc bibendi, sitiendi, edendi, esuriendi, ciborū potionisq́ꝫ copiæ, aut inopiæ: præterea balnei, iracundiæ, studii, doloris, oīm taliū occasione ꝓueniunt, quæ tantū non oī momēto temperamentū immutant. Quis igit in tāta mutatiōe, optimū undecūqꝫ tēperamētū inuenire se speret? Quippe qđ si cui unq̄ optima natura ꝑdito cōtigit, certe ne momēto quidē durauit. Adeo mihi sane admirari subit eorꝫ opīonē, q sanitatē eucrasiāq́ꝫ, citra oēm latitudinē, uni

camq́ꝫ eſſe cõtendũt. Nec ſi quid ab hac paulò diſceſſit, utique ſanitatẽ eſſe. Qua nimirum ſententia, ἀϕπάϑϕαν obiter im prudentes inuehunt, diſputantq́ꝫ de re, aut nunquam planè uiſa in animalis cor pore, aut ſi quando uiſa eſt, ne minimũ quidẽ tempus durante. His ergo quam ſomniant ſanitatem, ipſis ſeruandam lin quimus, nos interim ad eas quæ in aper to ſunt, reuertimur. Quarum cum du plicẽ ſtatuamus ſubſtantiam, *unam de qua plane queri non ſit, alteram de qua queri liceat,* de qua modo uerba fecimus, ſuum utri qꝫ ſcopum reddamus. Nempe ei quam inculpatam diximus, exactam, abſolu tamq́ꝫ plane, (quod utiqꝫ ſenſu aduerti poſſit) cuſtodiam: alteri, de qua cõque rare, nõ exactam. Quippe intemperies, quæ intra ſanitatis ſunt terminos, corri gere oportebit: ita ut quæ iuſto ſiccio res naturæ ſunt, hũidiores reddas: quæ humidiores ſunt, ſicciores: Pari modo, quæ frigidiores ſunt, ut harũ exceſſum caſtiges: quæ calidiores, earum ſuperan tiam ad moderati⁹ reuoces. Hæc, qua ſa lubris uictus ratione fiant, procedente

Rurſum ĩ eos qui ꝑpetuam in ualetudi nem corpo rũ ponunt

sermone docebimus. Prius enim tradẽdum (arbitror) quemadmodũ optimæ naturæ conseruanda sit sanitas. Ante id uero, quænam sit optima corporis constitutio, exponemus. Est igit̃ ea (si substantiam eius spectes) & quæ optimo temperamento sit, & quæ figuram partiũ egregie ad functiones comparatam habet: ad hæc, quæ omnem, tum numerum, tum magnitudinem, tum omniũ earũ inter se contextum, ad actiones idoneum, exhibet. Si uero indicia notasq; respicias, cuius corpus carnis mediocritatem præfert, porrò id tale est, quale inter gracile & obesum, medium esse docuimus. Nec refert si pro obeso, corpulentóue, crassum dixeris. Idem reliquorum quoq; excessuum, in medio plane est situm, ita ut nec hirsutũ id merito dixeris, nec glabrũ, sed nec molle, nec durum, nec nigrum, nec candidum: adde etiam, nec uenis amplis, nec obscuris, nec iracundum, nec ignauũ, nec somnolentum, nec peruigilem, nec hebetem, nec callidum, nec in uenerem pronum, nec à uenere alienum. Quod si om̃ibus

Quenã sit optĩa corporis constitutio.

Notę optime cõstitutionis corporis.

quoq; corporis partibus plane mediũ omis excessus teneat, pulcherrimũ id uisu nimirum fuerit, utpote symmetron. Erit non minus ad labores omes plane idoneũ, nec reliquis eucrasiæ, id est boni temperamenti cuiusq; membri notis, quas in secũdo de temperamentis retulimus, destitutum. Nam multos uideas, quibus caput attemperatũ cõmode sit, thorax uenter' ue, & quæ gignendo tributæ partes sunt, parũ pspera temperie sint. Quorũdam uero in artubus intemperies est. Non desunt, & quorũ unum aliquod uiscerũ, aut alia quæpiam particula, una plures' ue, interim uero, plura aliqua uiscera, parũ salubri sint temperamento. Ego uero in unica instrumentalium partiũ intemperiem, (id'q; in non paucis) notaui. Ita ut (uerbi gratia) reliqua oĩs uentriculi concauitas, uno temperamento cõmodo incommodo' ue esset, alio ipm duntaxat uentriculi os. Cæterũ de iis, ubi de uitiosis corporũ statibus disceptabimus, aget. De optima uero, & cuius singulæ pticulæ uniuersam substãtiam inculpatam hñt, nunc dicet,

In eodẽ instrumẽtali duplex inueniri temperamẽtũ.

Huius ergo sortis hõ, cum arti sanitatis tuẽdæ tradit̃ educandus, fortunatus uti꧒ sit, si statim editus in lucem ei cõmittat̃. Ita nanq꧒ ad animi q̃q꧒ affectus nõnihil lucrifaciet, ipsa nimirũ recta uictus rõne, mores quoq꧒ ꝓbos reddente. Cæteꝝ, siqua etiam sequentiũ ætatũ, eius se moderationi submittat, sic q̃q꧒ cõmoda sentiet nõ mediocria. Sane primũ dicetur, quemadmodũ (si huiuscemodi hominẽ ab initio suscepis) eundẽ ꝑ omnẽ uitæ cursum sanũ custodias, mõ ne q̃d uiolẽtum extrinsecus illi incidat, id q̃d utiq꧒ ad sanitatis tuendæ artificẽ paꝝ attinet. Scđo loco, quemadmodũ, si nõ recens natũ puellũ acceperis, sed q̃ iam p̃ceptorib⁹ dari sit habilis, eius quoq꧒ curam agas: Postremo quẽadmodũ reliq̃rum ætatũ cuiuslibet. Ergo recens is natus infantulus, cuius corpis constitutio omĩ nota uacat, primũ quidẽ fasciis deliget̃, sed corpori prius toti sale modice insperso, quo cutis eius densior solidior꧒ iis, quæ intus sunt partibus, reddatur. In utero eĩ, æque cũ reliquis mollis erat, cũ nec durius ullũ corpus inibi

Infantis recẽs editi educatõ

Infans

Cur infãs sale insper gendus.

contigerit, nec aer illi usquam frigidus inciderit, quorum cõmercio contracta dẽsataq́ꝫ, & quàm ipsamet prius, & q̃ reliqua membra, densior duriorq́ꝫ fieret. At quoniam iam editus infans in frigore, calore, atqꝫ inter corpa multo se duriora, uersetur necesse est: ob hæc ipsa, nimirum naturale eius tegmen præparari quodammõ à nobis reddiq́ꝫ ad indolentiam & tolerantiam quamaptissimum par est. Ita uero qui secundum naturam se habent infantes, uel solo sale p̃parati munitiq́ꝫ abũde fuerint: quando qui siccorum myrti foliorum, aut aliorum id genus inspersione egent, iis plane uitiosus status sit. Nobis uero ad p̃sens de iis q optimo statu sunt, disserere ꝓpositũ est. Ergo hi fasciis (ut dictum est) inuoluti, lacte pro alimento utant̃, & balneis salubrium aquarum. Vniuersam nanqꝫ uictus rõnem, humidam sibi adhiberi postulant, ut qui cæteris ætatibus temperamento sint humidiore. At qꝫ ex iis, quæ ad sanorum uictus rationẽ sunt necessaria, primũ hoc se ad disquisitiõem statim offert, Nam sunt qui hu

Ratio victus puerorũ qualis.

midiores naturas siccandas semper putẽt: sicuti è diuerso quæ frigidiores sũt calefieri debere: madefieri quæ sicciores: frigefieri quæ calidiores. Quippe similibus quẽlibet excessum augescere, contrariis remitti ac minui, unoq́; uerbo, contraria contrariorũ esse remedia. Oportuit uero nõ id modo Hippocratis legisse eos, memĩsseq́;, sed & illa quoq; in quibus ait: Humidam oẽm uictus rationem, febricitantibus esse utilẽ, pcipue uero puellis, & his qui tali refici uictu sunt assueti. Videt̃ em̃ in his tria deinceps pari inter se iure posuisse, morbum, ætatem, consuetudinem. Atque à morbo quidem, contrarii adhibendi indicationem accipit, ab ætate & consuetudine, similium. Febri nanq; ceu morbo calido & sicco, humida cõueniunt: puellis, ut quibus ea ætas non morbus, sed secũdum naturam sit, id maxime est utile, quod plane est simillimum. Pari modo consuetudini, utpote quæ ascititiam acquisititiamq́; naturam in corporibus gignit, contraria dedisse in primis est noxium, atque hæc merito. Quæ em̃

Victus febricitãtiũ.

Consuetudini cõtraria dedisse noxium

corpora secundum naturam se habent, iis seruari custodiriq́ꝫ suum habitum decet: quæ morbo aliquo premuntur, his contrà alterari, & ad contrarium habitũ trahi expedit: ac seruatur quidem similibus unumquodqꝫ, alteratur contrariis:

Qñ pueri siccandi.

haudquaquam itaqꝫ siccãdi pueri sunt, si modo in his nulla præter naturam humiditas subest, qualis in raucedine, distillatione catarrhoq́ꝫ, conspicitur: sed ꝑ naturæ ratione alendi, ac dulcium aquarum balneis humectandi. Quæ eñ medicam uim aliquam præ se ferunt, om̃es plane siccant, ueluti quæ sulphuris aliquid, bituminis, aluminis ue repræsentant, tum cibo eo potioneq́ꝫ nutriendi, quæ humidæ quãmaxime naturæ sint. Ad hunc modum & natura ipsa pueris consuluit, & lac matris in humentis alimenti usum præparauit. Optimum quidem est etiam reliquis fortasse omnibus infantibus ipsum lac matris, modo nullo morbo sit corruptum, maxime uero ei qui optimo est temperamẽto, de quo nunc sermo instituit. Quippe cuius maternũ non corpus modo totũ, sed etiam

Aquę quę medicam vim hñt, siccant.

Incorruptũ lac maternum infantię optimũ alimentũ.

lac à uitio esse alienũ, non sit absimile. Ac sanguine q̃dem dũ adhuc in utero gestamur, ali nos cõstat: ex sanguine uero lac gignitur, exiguam in mamillis mutationem adeptum. Quare qui matris lacte pueri alunt, ii iam non solum cõsueto, uerumetiam maxime proprio utuntur alimento. Videtur autem non modo nutrimentũ id natura infantibus præparasse, uerumetiam facultates quasdam naturales, quibus eo utant, ab initio protinus contulisse: qñ si modo natis papillam statim ĩ os inseras, & sugũt lac ipsum, & deglutiunt promptissime. Quin sicubi forte offenduntur plorantue, non minimũ iis doloris lenimen est, nutricis papilla ori indita. Quippe tria hæc doloris infantium remedia, nutricibus ip̃o usu edoctis, inuẽta uidemus: unum, quod modo retulimus, & altera duo, motum mediocrem, & uocis modulationem. Quibus perpetuo usæ, nõ solum mitigant, sed etiam somnum cõciliant, uel hoc ipso testificante natura, ad musicam eos & exercitia suopte ingenio esse propensos. Adeo quisquis

Fœtus cõceptus, sanguine materno alit.

Ex sanguine lac gignitur.

Tria remedia doloris infantium.

his artibus probe uti sciet, is nimirũ & corpus & animũ optime instituet. Nutricibus igitur triplex infantibus excogitata dimotio est, in cunis, in lectulis pendẽtibus, in suis ipsarum ulnis. Vbi iam hoc aliud quoq; nobis æstimandũ oritur, ad sanitatis tutelam uel ĩ primis necessariũ: cum Asclepiades plane aperteq; exercitationes damnet, Erasistratus uerecundius timidiusq; decernat, cæterum idem cum Asclepiade sentiat. Reliqui ferè medici non solum ad euexiam, id est bonam corporis habitudinẽ, sed etiam ad sanitatem eas prædicent. Porro exercitationum tria saltem prima notant genera, utiq; quot motionum differentiæ: quippe aut à nobis ipsis mouemur, aut ab aliis, aut medicamento, horũ tamen tertia species, ad sanos nequaquam pertinet: Sed qui ab altero præstatur motus, nauigando, equitando, uehendo, atq; ut paulo antè dictum est, in cunis, lectulis, ulnisq; obitur. Recens tamen nati puelli, tam ualentem motum quàm est qui uehiculis, nauigiis, equisue præstat, adhuc non desiderant. At q

Triplex dimotio infantium

Exercitatiões ad sanitatis tutelã in primis necessarię

Prima exercitationum genera tria

iam tertium aut quartum annum agũt, his uehiculo, nauigioq́ modice agitari licet: septẽnes uero etiam ualentiora exercitia tolerant, ita ut equitare iam assuescant: per se uero moueri tum primum pueris licet, cum iam repere cœperunt, magisq́ etiam cum ingredi. Immaturè uero, cogendi omnino nõ sunt, ne crura eorum pondere uitient. Sane uel hac ætate facile declaratur, quanta sit naturæ nostræ cum exercitiis societas: cũ pueros, nec si concluseris loco aliquo, prohibeas, quo minus discurrant, ac pullorum uitulorumq́ ritu lasciuiant. Quippe sua cuiq́ animanti natura satis est, ad proprias conuenientesq́ excitandas appetitiones, quibus sanitatem salutemq́ tueat. Verum Asclepiades nihil horum cogitans, per magnum otium captiunculas texit, qbus docere conat, nihil ad bonam ualetudinem exercitia conferre. Verum huic postea, qđ par est, respondebit, ceu garrulitate ad finem potissimum taxanda. Est enim nobis hoc loco propositum, nõ sophistarum nugas refellere, sed quod ad sanitatem tuendam

Qñ vehiculo, nauigio, equove agitari pueris liceat.

Pueritia immature cogẽda nõ est

Tutela sanitatis cuique animantia natura

Optimũ corpis habitũ, integerrimi animi mores sequũtur

conducat præcipere. Itaq; ad infantes redeo, qui optimo corporis habitu sunt, porrò his animi quoq; mores citra uitium esse par est. Qui enim iusto sunt ad iram magis procliues, aut animo planè demisso, aut sensiles magis, aut insensiles, aut præter modum gulosi, hos parũ idoneo temperamento esse, iis partibus quibus prædictorum singula administrant, necesse est: proditum uero de his fusius est in iis libris, quos de Hippocratis Platonisq; placitis scripsimus. Verũ qui nunc propositus infans est, undecũq; absolutus est. huius ergo, sicut nullũ ex animi moribus corrigere, sic eosdem seruare ne quo uitient, oportet: seruat uero quidq; iisdem plane generibus q-bus corrumpitur. Corrumpunt animi mores, praua consuetudine cuiusq; horum, cibi, potionis, exercitationis, uidẽdi, audiendi, totius deniq; musices. Itaq; peritum horum omnium esse eum medicum oportet, qui sanitatis tuendæ curam suscipiet: nec ea opinione esse, quasi ad solum spectet philosophum animi mores effingere, Quippe huic ob a-

Iisdem generib⁹ seruant omia quib⁹ corrumpunt.

Ex qb⁹ corũpant animi mores

Medicus qualis esse debeat, qui sanitatis tuendę curam suscipit.

liud omnino maius, id muneris tribuitur, nempe animi sanitatem: medico uero ne corpus facilius in morbos dilabatur. Quando iracundia, fletus, ira, tristitia, cura immodica, & multæ sup his uigiliæ, febres accendũt, ac grauissimis ualetudinibus initia præbent: Veluti è diuerso, cogitatiõis, mentisq́ segnitia, ac animus omnino deses, decoloratos, atq́ ex atrophia, id est nutriendi defectu, graciles, ob naturalis caloris imbecillitatem reddunt. Hunc enim calorem præter cætera intra sanitatis fines custodire oportet, custodit aũt modicis tum corporis, tum animi exercitiis. Qui nanq́ motus modũ non seruant, siue hi ex rationali, siue ex appetitoria, siue ex animosa animi parte cientur, si modum nimiũ excesserint, biliosum animans reddunt: si intra modum nimiũ subsistunt, pituitosum frigidumq́ efficiunt. Quin etiam priorem habitudinem febres, et q̃ calidiores affectus sunt: posteriorẽ iocineris & uiscerum obstructiones, comitiales morbi, apoplexiæ: in summa, distillationum, fluctionumq́ morbi, ple-

Quomodo ad phĩlosophũ, & quõ ad medicũ, spectet morũ effictio.

Quid mores animi efficiant

Animi motib9 ad debitum modum reuocatis multi sanant

runque excipiunt. Et nos ægros quotannis non paucos persanauimus, solis animi motibus ad debitum modum reuocatis. Est uero non spernēdus huius sententiæ testis, ipsum patrium nobis numen Aesculapius, qui multas scribi cantilenas, mimosq; ridicularum rerum fieri, & melodias quasdam instituit iis, quib9 uehementiores animosæ partis motus, corporis temperamentum iusto calidius efficerent: aliis quibusdam (neque iis paucis) uenari, equitare, atque armatos exercitari iussit. Iisdemq; statim tum motuum ipsorum speciem, utique quibus motus iniunxit: tum armorum, quibus armatis exerceri præcepit, definiuit. Non enim quo pacto excitet erigaturq; animosa pars, cum imbecilla sit præcipere sat habuit, nisi etiam mensuram eius ab exercitationum idea definiret. Non enī pari modo excitat ea animi portio, ubi cum apris, ursis, tauris, & aliis id genus præualentibus robore beluis agitandis, sumus attenti: & cum leporem, capream, & id genus fugacia ac timida, sectamur: nec similiter cum in leui armatu-

Aesculapius totius Asię numen.

In excitādis erigendisq; animis, mēsura exercitationū definita

ra, & graui exercemur: Nec parit cum citato cursu dimouemur, & cum medio cri motu agimur: nec ubi cum aliis con tẽdimus, & ubi soli agimus, iam clamo re, an tacitus ad labores inhorteris, irritesq́ꝫ, non parum sane interest. Verũ de his latius dicet in sequẽtibus. Sed infan tes qui optimum sortiti sunt temperamentum (de his enim sermo erat) non leui cura egẽt, ne quos animi motus im modicos ĩcurrant. Quippe loquelæ adhuc expertes, ploratu, clamore, iracundia, & inordinato sui motu, dolorem in dicant. Nostrum igit officium sit, conie ctantes quid desiderent, assidue id suppeditare, prius q̃ auctus dolor, in nimium atqꝫ inordinatum motum unà cum corpore, etiam animum ipsum uniuersum coniiciat: siquidem dentientes, aut ab externo quopiam offensi, aut aluum exonerare, aut meiere, aut esse, bibereue cupiẽtes, perinde ac discruciati plorant, atqꝫ enormit mouent. Fieri etiam potest ut frigore offensi, teporem desiderent, sicuti contrà, æstu afflicti, refrigerationem. Est qñ multitudinẽ instra

Signa doloris in infantibꝰ loquelę adhuc expertibus.

torum non tolerant, quippe multos offendit id quoq; non minimum: maxime uero cum aut totum corpus uertere, aut etiam artus mouere cupiunt. Quinetiam ipsa quies, si sit diuturnior, non parum molesta esse solet, qm̃ nulla animans immodico ullo delectatur, sed semper medium modũ expetit. Porrò medius ipse modus, non unus om̃ibus est, sed ex eorum semper est numero quæ in collatione ad aliud spectantur. Quocirca qui curam infantis educandi suscipiet, hunc plane ut acrem mediocritatis, conuenientisq; cõiectorem esse: ita hæc semper pbere oportet, priusquam ex desiderio cuiusuis auctus dolor, simul cũ corpore, animũ quoq; in motus immodicos coniiciat. Quod si qm̃ quod infestat, imprudẽtibus insciẽtibusq; nobis auctum esse cõtigerit, corrigere id tentabimus: ilico uel præbito quod expetit, uel sublato quod offendit, etiam motu per ulnas nutricis adhibito, ac uocis modulamine, quo uti prudentiores nutricum cõsueuerunt. Ego nanq; puello quodam totũ diem irato plorantemq;, ac im-

Modus in collatione ad aliud spectat.

Qualis esse debeat q curã educãdi infantis suscipiet.

Correctio eius quod circa infantis curam iprudẽter, inscienter q; contigerit.

Historiam de puero totã diẽ

modice se inordinateq́ iactante, nutrice ipsa omnis consilii inope, deprehendi quod offendit. Quippe ut neq papilla in os immissa, neq à nutrice prolatus, si forte meiere, aut aluum exonerare uellet, lenitus est, sed nec cum ab ulnarum agitatu reclinari est ceptus: aduerti autẽ tum lectum, tum inuolucra, tum uestes ipsas sordidiores: præterea puellũ ip̄m immundum atq illotum: lauare detergereq́ iussi, tum lectulũ mutare, ac uestem oẽm tersam mundamq́ præbere: quibus peractis, protinus ab immodico agitatu cõquieuit: ilicoq́ dormiuit, nõ suauissimũ modo, uerumetiam longissimũ somnum. Vt uero recte coniicias quæ puello officiant, nõ modo solertia ẽ opus, sed etiam assidua de ipso qui nutrit experientia. Hæc igit omnia usq in tertium à natali annum circa puellum peragẽda censeo. In primisq́ de nutrice ipsa, non minimam habendam esse curam quid edat, quid bibat, quo pacto in somno, uenere, exercitatiõe se habeat, ut uidelicet lac eius egregie sit temperatum, quale certe erit, si sanguis eius

irato plorãteq narrat

Quõ coniectura assequi liceat, quę puero recens nato officiant.

Qualis eẽ debeat nutrix

Lactis in nutrice bonitas a sanguine, san

guinis vero ab exercitatione moderata.

quam optimus sit. porrò is talis est, qui nec flaua abundat bile, nec atra, nec pituitosus est, nec serosus, nec aquoso liquore permixtus: nascitur aũt eiusmodi sanguis, ab exercitatiõe moderata, & cibis, tum boni succi, tum iusto tempore modoq; assumptis: præterea potione tempestiua modiceq; sumpta. De quibus omĩbus in iis quæ pòst dicentur, diligenter aget. A uenere omnino abstinendum esse quæcũq; lac præbebit, moneo. Nam & menses uiri consuetudine prouocant, & lac odoris gratiam in deterius mutat. Quinetiam aliquæ in utero concipiunt, quo alienius à puello adhuc lactente nihil est: ita enim quicquid sanguinis est optimũ, in fœtum absumitur. Quippe is cum proprium in se uitæ principium contineat, & huius moderamine agitur, & assidue conueniens sibi alimentum trahit, utero ipsi ueluti radici adhærens, nec usque ab eo nocte die ue discedens. Interim uero non minor modo, uerumetiam deterior rõnabiliter reddit ipsius grauidæ sanguis: quo fit, ut lac ipsum tum peius, tum ue

Nutrici a venere oĩno abstinẽdum.

Optimum mulieris vtero gerẽtis sanguinis in fœtũ absumitur

ro exiguum in mamillas colligatur. Quare si quæ infantem lactat uterũ gerit, ego magnope suaserim aliam inueniendam nutricem. Cuius etiam lac gustu, odoratu, uisu, considerandũ explorandumq́ꝫ diligenter sit. Siquidem qđ optimũ est, id gustanti, olfacientiq́ꝫ, plane suaue, intuenti candidum, æquabile, ac liquidi, crassiq́ꝫ medium, apparebit: Quod uitiosum est, è diuerso aut crassum & caseosum, aut liquidum & serosum ac liuidum, tum cõsistentia ipsa coloreq́ꝫ, inæquabile uidebitur: idem gustantibus amarorem, aut salsedinem, aut qualitatem quampiam extraneam exhibebit: tale uero nec olfaciẽti suaue erit: atq́ꝫ lactis ꝓbi improbiq́ꝫ hæc sunto indicia. Quibus diligenter animaduersis, quoties uel concepit mater, uel morbo aliquo est affecta, ad aliam nutricẽ quæ iudicio delectuq́ꝫ paret, festinandũ censeo. Tum uero puellum, quoad primores dentes emiserit, solo lacte alendum. Quo tempore eũ solidiori quodammodo iam cibo assuefacere cõueniet, quod etiam experiẽtia plane doctæ mulieres

Utero gerens infantem non lactabit.

Lactis sani mali ve signa & indicia.

Nota.

Qñ solidior cibꝰ puero exhibẽdus.

faciunt: primũ panem, mox legumina, ac carnem & similia, omnia prius commansa, puellorum osculis immittentes. Corpus aũt infantium confricare oportet oleo dulci, sicuti idipsum recte peragunt nutrices pleræq;, statim ipsas corporis partes modulantes atq; fingẽtes. Verum in eo quem proposuimus puero, qui corporis statu est optimo, qđ ad membrorũ modulum saltem attinet, nihil est quod curiosa nutrix sit, sed tantum fricet quotidie mediocrit ac lauet, idq; quàm fieri maxime potest, lacte in uentriculo minime adhuc hærente crudo. Quippe quod periculum est, ne prius q̃ probe sit cõcoctum, in totum corpus infantis digerat: multo uero maxime si quis uentriculum ipsum adhuc lactis plenum infricet, tum corpus crudo alimento implebit, tum caput onerabit. Quo magis ꝓspiciendum in primis est, ne quid nutrimẽti, neq; ante balneum, neq; ante frictionem, puerulo præbeat: id fiet si ad hæc administranda, nutrix post longissimũ somnũ tempus obseruet, Id eñ maxime temporis est, in quo

Corpus infantiũ dulci oleo confricandum.

Non fricandum ventrem infantis, nisi p⁹ concoctionem

Temp⁹ administrandi nutrimẽ puero.

Optimum frictiõis balneiq; tps.

uel inanē plane uentriculum inuenias, uel certe cōcoctum si quid in eo reman sit. Quæ autem (ut hodie fit) faciunt sa ne lædunt, aliæ unum & certū diei tem pus præscribentes, aliæ cum ipsæ à ne-gotiis uacēt, tum demū curantes. Quo fit ut sæpius lædi quàm iuuari, puellos necesse sit: quippe quod à nobis p̄scri-ptum tempus est, aliàs in aliud diei no-ctis'ue tempus incidit. Maiorum tamē puerorꝫ, qui uidelicet plagis, minis, ob iurgationi, monitis, parêre norūt, iis du plex tum fricandi, tum lauandi tempo-ris occasio est: prior ac cōmodior, cum à matutino somno surrexerint, deinde luserint, ac iam cibum petant. Tum eñ maxime uocandi ad hæc sunt, ac cor-pus quidem ad sanitatem pariter & bo nam habitudinem, animus ad obseque lam & temperantiam exercēdus: inter-minandumq́ꝫ, non aliter nos cibum p̄-bituros, nisi quantum ipsi uelimus, fri-ctioni balneoq́ꝫ se p̄miserint: atqꝫ opti-mū quidem tempus hoc fuerit. Quod si qua occupatiōe qui puellum alit, auo cet, modico pane præbito, ludere per-

Duplex tē-poris occa sio maiorū puerorū la uandi fricā diqꝫ.

mittat quantum uelit: dein cum rursus cibum petierit, tum fricet lauetq́;. Minime tamen bibere ei permittẽdum post cibum est, quem balneũ excipit: quando ita præcipitatior eorum quæ uentriculus continet, distributio in corpus fiet. Id uero in corporibus prorsus sanis cauere oportet: quippe quibus utilius sit, ante balneum cibum dedisse, horũ plane improbandi tum affectus sunt, tum corporum status. De iis uero in sequentibus dicemus, nunc premẽdum nobis propositum est: nempe ut puellum, cui optime affectum corpus sit, sic educemus, ut talis perpetuo seruet̃: huic expedit, ut cibus balneum sequat̃. Quod si, quo loco puellus alit̃, balnei copia nõ sit, (fortasse uero nec ista unq̃ legent) q ibi habitant ĩ concha pueros lauant, donec alterum iam tertiumue ætatis annum attigerint: qui uero hos annos excesserint, eos si non quotidie, at certe tertio quoq; die quartoue ungunt atq; infricant. Quod si anni tempus non prohibeat, stagna, amnesque, his balnei loco sunt. Apud Germanos em̃, plane ne nu

Non bibẽdũ post cibum, q̃ balneũ p̃cedit

Stagna, amnes, loco balneorum

triri quidem infantes contenderim: uerum nos neq; Germanis, neq; aliis agrestibus, aut barbaris hominibus, hæc p̄didimus, non magis equidem quàm ursis, apris, leonibus, aut aliis id genus: sed Græcis, & iis q̄ tametsi genere sunt barbari, Græcorum tamen æmulantur studia. Nam quis (quæso) nostrū tulerit, modo editum infantulum, etiam ab utero calentē, ad flumen deferri, ibiq; (sicuti Germanos aiūt) ceu candens sit ferrum, in frigidum humorem mergēdo, simul de naturæ uigore periculum facere, simul corpus ip̄m roborare? Quippe si citra noxam id tolerauit, & q̄d propriæ naturæ robur ostendit, & nouum præterea robur ex frigidæ commercio comparauit, nulli non patet: Cæterum si ab externo frigore natural' calor sit uictus, quod protinus interire necesse sit, id quoq; neminē latet. Quis igit̄ mētis compos, nec om̄ino ferus, Scytha'ue, p̄priū pignus in id agere discrimen sustineat? in quo errorem mors sequit̄, potissimū cum ex eo periculo non magnū sit, quod lucrifaciet, A sino enim fortas-

Germani

In mores Germanorū circa puerū recens natum, Gale. inuectio

sis (aut id genus experti rõnis animãti) utilissimũ fuerit, dẽsum ita tergus durꝶ ꝙ effici, ut citra dolorem frigus toleret: homini rõne prædito cuinam (quæso) tam magno sit usui? Non eñ si quis absolute, citraq́ꝫ exceptionẽ ꝓnuntiet, cutem densissimam durissimamq́ꝫ utilẽ ad sanitatẽ esse, is recte dicat. Cum nanqꝫ aĩalis corpori duplex instet incõmodũ, alterꝶ ab externis, alterꝶ ab internis occasioĩbus: q̊rꝶ certe rara mollisq́ꝫ cutis est, hi ab extrinsecus ĩminẽtibus malis facile tentanť: quorꝶ densa ac dura, ab interius. Itaqꝫ etiã Hippocrates, ubi de iis p̃cipit, quæ ĩ nobis ab aliméto ad cõmodũ incõmodúmue cedunt, post alia multa hæc scripsit: Raritas corpis, ad transpiratũ iis qbus plurimũ auferť, salubrius: quib⁹ minus, insalubrius. Præstat ergo utrunqꝫ declinasse excessum: nec adeo aut densam reddidisse cutem, ut corporis transpiratũ ꝓhibeat: aut raram, ut facile à qualibet extrinsecus incidenti occasione lædatur. Tale porrò natura est ꝓpositi nobis hoc loco puelli corpus, cũ sit mediũ omnis excessus, Est ergo id ea

Duplex in commodũ corpori animalis ĩminens.

Cutis mollis ⁊ dure ĩcõmoda.

Cutis media q̃litas oĩm optima

rõne alendum, ut ſtatus ſui gratiam per petuo ſeruet: ſeruabit aũt, ſi primis quidem annis ſolo lacte nutrias, ac balneo dulcis aquæ & calentis utare: quo uidelicet corpus ei⁹, molle quamdiutiſſime ſeruatum, ad plurimũ augmenti pueniat. Ab his annis cum iam mitti in ludũ eſt habilis, non neceſſe erit aſſiduis præterea balneis uti: ſed interim dum luctari cõdiſcit, mediocriter inibi añ cibum exercitari ſat erit, ac balneo plerũq; abſtinere. Modum uero in labore exceſſiſſe, qđ nonnulli pædotribæ pueros cogunt, prorſus alienũ eſt: ſiquidẽ intẽpeſtiua duritie, corpis inhibet auctio, etiã ſi natura ſit ad auctũ q̃maxime cõparatum. Sane uinũ quamdiutiſſime qui ea natura puer eſt, ne guſtare quidem ſuaſerim: quippe quod hauſtum, & humectat nimiũ, & calefacit corpus, tũ caput halitu replet, iis qui humido calidoq; tẽperamẽto ſunt, quale eſt eiuſmodi puerorum. Atqui nec repleri his caput eſt utile, nec ipſos ſuprà quàm par eſt humidos calidoſq; fieri: Quoniam eo iam caloris humoriſq; peruenerũt, ut ſi pau

Pueri corpus qua rõne alendũ.

Modũ laboris in pueris excedere malũ.

Pueritia vino abſtineat

Omnis excessus malus

lulum utramuis qualitatẽ auxeris, iam modum excesserint. Cum aũt sit omnis excessus fugiendus, maxime hunc fugere expedit, ex quo non corpori modo, uerumetiam animo damnũ accedit. Quare neq; iam adultis, uinum nisi modice sumptum, existimandum est utile esse: quod uidelicet & ad iram, et libidinem præcipites facit, & partem animi rationalẽ, hebetem, turbidamq; reddit. Cæterum his ipsis ad bilis excrementa uel mitiganda, uel expellenda, est sane non inutile. Non minime uero ad eam siccitatem, quæ in solidis partibus, aut ex immodicis laboribus, aut ex proprio ætatis temperamento prouenit. Humectat nãq; ac nutrit, quicquid immodice siccatum est: tum bilis amaræ acrimoniam mitigat ac frangit, præterea per sudores urinasq; uacuat. Pueri uero ceu qui talẽ succum minime colligunt, quiq; naturalem humiditatem plurimam obtinẽt, ut commodorum quæ uini potio largitur, plane nõ egent: ita incõmoda quæ affert, tantum sentiunt. Nemo itaq; rationis compos, ea uti potione pueros si-

Vina adolescẽtib⁹ parce administranda

Uini effectus.

Siccitatis solidiorum partium remedium.

Cur pueris vina administrari nõ conueniat.

net, quam (præterq̃ qđ nullũ affert cõmodum) immẽsum etiam sequit̃ incõmodum. At frigidæ potione, omnino prohibendos eos non censeo, quod tamen aliqui faciunt. Verum à cibo plerunq; & p calores, cum ipsis cordi erit uti non displicet, potissimum uero (si copia eius sit) fontanæ recentis, cui nulla qualitas uitiosa, aliunde sit contracta: ea si non est, reliquarum. Cauendæ uero sunt quæ ex stagnis hauriunt̃, et quæ turbidæ, & quæ male olẽtes, & quæ salsæ, deniq; in quibus qualitas aliqua gustu deprehendit̃, quando quæ optima est, ea penitus non gustui modo horũ, uerũ etiam olfactui, omnis qualitatis expers uidebit̃. Eadem quoq; tũ potui iucũda erit, tum plane pura. Quod si præcordia quoq; celeriter transit, nihil est quod magis idoneam requiras. Quando si qua pura, lympidaq́; est, nec potu insuauis, nihilo secius tamen circa præcordia hæret, hæc uitio non caret: atq; abstinendum ab ea censeo, utique cum prorsus est frigida: cæterum à calefacta non deterreo. At tutissimum quidẽ sit,

Potiõe frigida nõ abstinen. pueros

Aque stagnales, turbidę & cęterarum malarũ qualitatũ cauendę

Aqua quę omniũ optima.

experientia ipsa de eiusmodi aq̃ iudiciũ fieri. Quod si quis est, q ex notis potius, uim eius pnosse malit, cuius fons è petra scaturiens, contra septẽtriones fluit, solemq; auersum habet, hanc ægre cõcoctum iri, tardiq; transitus esse, putandum est: eadem nimirũ calefiet, frigefietq; tarde. Contrà cuius ad orientẽ solẽ fons erumpit, quæq; per meatũ aliquẽ mundum, aut puram colatur terram, eademq; calefit ac refrigeratur ocyssime, hanc omni ætati utilissimam esse existimandũ est. Non enim sicuti uino, escis, exercitatiõe, uigiliis, somno, ac uenere, aliis aliâs uti pro rõne ætatis expedit: ita de aqua quoq; statuẽdum est: sed quam nũc optimam indicauimus, hac uti puero, iuueni, seni, conducet. Idem de aëre iudicandũ, quem optimũ in pulmones trahere, oĩbus iuxtà salubre est. Optimũ aërẽ censeo, qui prorsus sit purus. Eiusmodi uero fuerit, qui nec stagni, nec paludis halitu sit infectus, nec ex pfundo specu pestilentem auram spiret: qualis circa Sardis & Hierapolim, alиubiq; terrarum uisitur. Nec qui ex cloa-

Crudę aquę notę.

Optimę aquę indicia

Not:

Aerẽ optimũ in pulmonẽ trahere salubre

Purus aer optimus.

Aeris puri signa

cis, quæ urbem, aut numerosum exerci
tum purgant, uitium cõtraxit: nec qui
ex animaliũ, holerũ, aut leguminũ pu-
tredine, aut fimo, coinquinat̃: nec qui
ob stagnum, uel flumen uicinum, nebu
losus est. Nec qui editis undiq; monti-
bus, in cauo loco clusus, nullum recipit
perflatum: suffocans enim putrisq; est,
similis ei qui ĩ domibus quibusdam est
inclusus, in quibus ob putredinẽ, & p-
flatus defectum, plurim⁹ aceruat̃ situs.
Hmõi ergo aer omni plane ætati est no
xius: sicuti è diuerso, qui purus om̃ino
est, nulli nõ ætati est utilis. At uero quæ
ex calore, frigore, siccitate, humiditate,
diuersitas aëris contingit, nõ perinde se
ad oẽs hoĩes habet: sed corporibus quæ
optimo temperamento sunt, etiam opti
me temperatus aer, est saluberrimus. In
quibus uero aliqua exuperans qualitas
dominat̃, his utilissimus aer est, qui ei
qualitati maxime est aduersus: frigidus
calidæ, calidus frigidæ, humidiori sic-
cus, sicciori quàm par est, tanto humidi
or q̃nto siccitas ipsa modũ excessit. atq;
hæc quidẽ hoc loco intellexisse sat est.

Aer impurus oĩ ętati noxi⁹, at purus nulli non ętati vtilis

Correctio incōmodorum ex malitia aeris & aquarum

Quemadmodū uero incommoda, quæ
ex uitiosis aëre aquísq; proueniunt, cor
rigas, alio uolumine dicet̃. Nunc enim
optimū corporis statum, simul cū opti
ma uictus ratione, ceu scopum ac regu
lam quandam tractare constitui. Quæ
enim uitiosa in aliquo corpore sunt, ho
rum uarietates omnes, una cum idonei
ipsis uictus ratione, in sequētibus libris
prosequemur. Quare rursus ad optimi
status pueꝝ reuersi, secundum septen-
nium eius explicemus: & cuius tempe-
ramēti sit, & quodnam postulet uictus
genus.

Temperamentū pueri secūdum septēnium agentis.

Ergo temperamentū eius (ut in
libris quos de temperamētis scripsimus
euidenter ostendimus) calidum est eo-
dem gradu quo prius: humidum uero
nō eodē: qñquidē oīs animans ab ipso
statim ortu, siccius indies efficitur: mini
me tñ per oēs ætates, aut calidius, aut
frigidius euadit: sed quorū optime se

In quibus corpib⁹ calor similis maneat vel augeatur

habent corpora, his calor similis quodā
modo usq; ad summū incremētum ma
net: quorum uero humida frigidá ue,
supra optimæ cōditionis corpus sunt,
horum calor auget̃. Sed non est nunc

de his sermo. Cui uero optimi status corpus contigit, is ad quartumdecimũ usq; annum, iam traditam uictus rationē obseruet: illo tñ in exercitatione seruato modo, ut neq; immodice se, neq; uiolēter exercitet, ne corporis id incremento sit in mora. Lauet aũt calida potius quàm gelida, ut qui nondum hanc citra noxam tolerauerit. Hoc ætatis, animũ quoq; finxisse aptissimũ est, idq; potissimũ probis consuetudinibus, & grauibus disciplinis, quæ animo modestiam pariant. Quippe ad ea quæ sequente ætate circa corpus eius moliri oportebit, maximo compendio sit, animi modestia, & ad parendum facilitas. A secundo uero septennio usq; ad expletum tertium, siquidem ad robustissimũ corporis habitum prouehere hominē cupis, aut militem eum strenuum, aut luctatorem, aut aliâs uiribus insignē destinās, utiq; de iis animi dotibus quæ ad scientiam sapientiamq; pertinēt, minus laborabis. Quæ eñ ad mores spectant, hac maxime ætate perfici absoluiq; conuenit; Sin corporis membra eius robora-

Calidũ balneum, pueri quatuordecim ãnorum esse cõuenit

Puer qñ docendus.

re hactenus cupis, dum sanum quẽdam habitum et incrementum iis compares. Animi uero rationalem partem ornare adolescentis studes, non est utrobiq; eadem uictus ratio ex usu. Quanquam etiam tertiam quartamq́; uitæ formulam licet inuenire, aliis sordidarum cuilibet artium deditis, idq́; uel ei quæ corpus exerceat, uel alienũ ab exercitio id teneat: aliis ad agriculturam, uel mercaturam, uel tale quippiam se cõferẽtib⁹. Quæ genera tot numero sunt, ut difficile certe uideatur, om̃es uitæ species certo numero cõplecti. At ars quidẽ quæ sanitatem tuendam ꝓfitetᷣ, oĩbus ꝓfecto hominibus sanitatis tuendæ documẽta pollicetur: aut singulorũ propria, aut om̃ium cõmunia: aut hæc quidem propria, illa uero cõmunia. Veruntñ fieri nequit, ut de omnibus simul disseratur: sed ut primo loco, quẽadmodum quis ad lõgissimum prolata uita, etiam bona ualetudine perpetuo utatᷣ. (Sanè hanc uitam ab oĩbus qđ necessitate se ingerit negotio, liberam esse ꝑtet, ac soli corpori uacare) Scđo loco, ut de iis quæ cũ

Difficile omnes species vitę certo numero complecti.

Duplicia tuendę sanitatis documenta.

arte aliqua, aut opere, aut exercitio, aut ministerio priuato publicoue, in summa, quæ cum premēte aliquo negotio coniunctæ sunt, sic utique fieri potest, ut de omnibus disseratur. Neque enim aliter aut dilucidus, aut memoratu facilis, aut certa methodo traditus, sermo noster uideatur, nisi hunc ordinem sequatur. Sed ad id quod primo loco ꝓpositum est reuertendū, docēdumq́ꝫ quemadmodum qui optimū corporis habitum est nactus, ab omībus quæ ad publicum in uita spectant secedens ac sibi soli uiuens, nec morbo ullo quoad fieri potest unquam tentetur, nec añ longissimum uitæ tempus, morte occupetur. Immorale nanqꝫ fieri quod genitū est planè nō potest, (tametsi nostri temporis philosophus quidam, in egregio scilicet opere illo, in quo immortalitatis uiam docet, id ostendere sit aggressus) ut uero in plurimum perduret tempus, id uero fieri posse profecto conuenit: præsertim eius qui optima sit natura. Sunt enim qui ab ipso ortu adeo improspero corporis sint statu, ut ne (si

Quō et citra morbū uiuere liceat, ⁊ in longissimū tēpus ꝓferri uita possit

Aesculapium quidem ipsum iis præfeceris) uel sexagesimū annum uideant: sed non est nunc de his locus. Quare ad illum potius qui optimo est habitu reuersi, repetamus ea, quæ inter initia demonstrauimus: nempe qđ comesse bibereq́; nobis necesse est: ꝑpterea, quod è corpore nostro aliquid semper defluit. Cum uero edendum nobis bibendū q; sit, necesse rursus est excernendorum curam, rationemq́; haberi. Horum uero cum uariæ sint species, aliæ eorum quæ in uentre perficiunt, aliæ eorꝫ quæ iocinere, arteriis, & uenis: aliæ eius quod ꝑ singula membra distribuit alimenti: sanè cuiusq; suam esse uacuatiōem oportet: sicuti idipsum ab initio instituisse natura uidet: quæ instrumēta animalibus contulit, alia quæ excremēta ipsa expurgent ac separent, alia quæ deducant, alia quæ in unum colligant, alia quæ excernant. De quibus omībus, tractatum nobis fusius est in iis commentariis, quos de naturalibus facultatibus, & quos de particularū animalis usu inscripsimus: nunc hypotheseos loco ꝑ̃sumenda erūt

Cur edamꝰ & bibamus

Excernendorum uariȩ species

ad ea quæ paramus. Primũ nanq; excrementum, & à syncero separatur, & paulatim impellit per omnia intestina usq; ad satis capax spatium, quod in eo intestino uisitur, quod ab argumento rectum uocant. Ad cuius exitum musculi quidam sunt inserti, qui ipsum coerceant, intusq; detineant, ac ne imature effluat, uetẽt. Postea uero quamplurimũ congestũ, iam graue animali fuerit, tum foras agi sinunt: ad celeritatẽ emissionis etiam abdomis musculis, unà cum transuerso septo adiuuantibus. Iocineris excrementorum, aliud est quale quod florem in uino appellãt: aliud, quale quod fex dicitur: attrahitur alterum à uesicula, quæ iocineri subiicitur, alterum à liene. In his collecta excernuntur, alterum in priorem tenuis intestini partem, *alterum in uentriculum* unáque cum ficciori alimenti excremento, permeant. Quod autem in uenis et arteriis excrementum aceruatur, eiusmodi planè est, quale in lacte concreto serum: hoc renes à sangui ne secernẽtes, ad uesicam transmittunt. Ea porrò id colligit, seruatq; ad eundẽ

Summetũ generationis, tũ uacuatõis excrementorum

Primũ excremẽti uacuatio

Iocineris excrementa qualia.

Uenarum et arteriarum excremẽtũ quale

ferme modum, quem de ſicco excremẽto ſuprà retulimus. Quippe adnaſcitur hic quoq;, ad exitum ipſum muſculus quidam tranſuerſus, qui oſculũ ueſicæ ita ad unguem comprimit, ut inde nihil effluat. Poſtquam uero huius quoq; collecta iam copia animal urget, ilico ſe remittens laxansq;, ſtatione cedit. Veſica uero omne excrementum excernit: rurſus hic quoq; ad celeritatem exitus auxiliantibus muſculis iis, qui in abdomine ſunt ſiti. Reliquum excrementorum genus, in ſingulis animalis naſcit̃ particulis, ex ipſo (unde aluntur) ſucco. aliud quidem ceu ſemicoctæ quæpiam reliquiæ, quæ aſſimilari nutriẽdæ parti nequiuerunt: aliud quod tranſmittẽdi alimenti fuit uehiculum. Nunc functum officio, humidum tenueq; ſupereſt, quale nimirum ſeroſum illud iam dictum, quod ex uaſis, id eſt uenis & arteriis in ueſicam defluit, huic excremento nullus certus à natura pſcriptus meatus ẽ. Expellitur tamẽ partim actum, per ipſa molliora corpora, quæ fluẽtis eius uiolentiæ cedunt, potiſſimũ cum à ſpiritu

Singularũ in animalibus particularũ excrementũ.

Humidi ab undãtis in pticulis animaliũ expulſio.

maiore impetu irruente, impellit: partim etiam per exiguos om̃es corporeæ molis meatus, (poros Græci uocant) quorum non modo reliquum corpus uniuersum, sed etiam tota cutis plena est. Poris tota cutis plena Dictum autem nobis de generatione horum est, in libris quos de temperamentis edidimus. Ergo tenuissimũ huius generis excrementũ, facile sane eiicitur: partim in speciem halitus ab insito calore solutum, partim uiolento motu confertim erumpens. Appellant uero quod ita excernit, sudorem: alterum uero cui nullum publice nomen est, quod uidelicet nec uulgo est cognitum, ut qd̃ cõspectum præ tenuitate effugiat, ab iis qui id ratione contemplati sunt ἄδηλος ἀυαθήσος διαπνοὴ græce, id est transpiratio, uel perspiratio, uel perflatus sensum latens, uocatur. In hoc ĩsensibili perflatu, Sudor vñ etiam crassioris excrementi nõnihil excernit: huic aũt & uehemẽtiore calore, et fluoris ĩpetu maiore opus ẽ, cũ alioq piculum sit, ne añ itineris finem, sistat saltem ad cutem. Insensibiles perflatus corporũ Ab hoc excremẽto tũ pilis originem esse, ostensum nobis est, Pili vnde.

tum uero iis quæ super omnium cutem semper aceruant sordibus. Ac dicta fer mè nobis uniuersa sunt, tum generationis, tum etiam expulsionis excrementorum capita, quæ in aliis nostris opibus, quorum proxime meminimus, euidenti demonstratiõe asserta, hypotheses opportunæ sunt iis quæ nunc molimur. Nam qm̃ eiici hæc oportet, utpote quæ uitiosa qualitate sint (tametsi Asclepiades reclamet) conuenit (arbitror) primum nouisse, quibus maxime causis remorẽtur: dein rationẽ iniri, qua nec in ipsas incidat: ac siquando inciditur, q̃primum error corrigatur. Atq; ne incidat quidem, hinc licet assequamur, utique si excreta abunde sint nec ne, cõpertum habuerimus: ut uero erratum iam corrigatur, certa methodo est opus. Dicamus itaq; primũ à quibus maxime remorentur memoratorum excrementorum singula: mox quo pacto quod retẽtum est, expediat. Ergo iis quæ in uentre continentur excrementis, mora contingit, aut ipsius cibi, potionisq; culpa, aut ipsius uẽtriculi unà cum intestinis:

Sordes in summo corporis vñ.

Uitiosa q̃litate eiicere cõuenit

Duo Galeni pmissa

Quibus et causis remorent singula excrementorum genera

& cibi quidem potionisq́ꝫ uitio, aut ꝓpter qualitatem eoꝝ, aut quantitatem: ad hæc propter ordinem, utendiq́ꝫ modum. Et propter qualitatem quidem, si acerba, austera, aut siccæ naturæ fuerũt: propter quantitatem, si iusto plura, aut pauciora sunt assumpta. Ordinis culpa, si quæ sicca astringentia ue sunt, primo: quæ humida, pinguia, & dulcia, secundo loco sunt sumpta: modi usus rõne, si cum bis fuit edendum, totum semel sumpserit. Quæ uero uentris intestino rumue uitium sequit̃ excrementi mora, uel ob naturalem eorum affectum accidit, uel certe acquisititium. Ac quæ quidem naturæ eorum uitio causæ proueniũt, ex prauis corporis habitibus aliqui sunt: sicuti (ubi de iis agemus) dicetur. De acquisititiis hoc loco agemus. Recentium uentris affectionum, octo sunt differẽtiæ: singulæ, ipso genere intemperies. Et quatuor quidem simplices, calor, frigiditas, siccitas, humiditas: Quatuor compositæ, calor unà cum siccitate, idem cum humiditate: frigus adiunctum siccitati, idem cum humidita-

Cibus, Potus.

Qualitas, q̃ntitas insumptorũ

Ordo

Not:

Utẽdi modus.

Octo uentris intẽperies.

te. Sanè eò creuisse magnitudinis harũ quamlibet optet, ut iam inualidam reddiderit impultricẽ uim, aut uentris tantũ, aut gracilis intestini, aut plenioris, aut etiam omnium simul, aut ex iis quorundam. Creantur porrò eiusmodi intẽperies, modo ab iis quæ intrò in corpus sumunt̃, modo ab iis quæ foris incidũt. Et ab iis quæ in corpus sumunt̃, cum in cibo, uel potione uis quæpiam medicinalis est immixta, ex earum genere, quæ uel calefaciunt, uel refrigerant, uel siccant, uel humectant, uel unà calefaciunt & siccant, alia'ue quapiam connexione harum qualitatum afficiunt. Ab iis quæ foris incidunt, uel ambiẽtis nos aëris uitio, cum is immodice calefacit, aut refrigerat, aut siccat, aut humectat, aut copula quauis harum qualitatum afficit. Vel aquæ, qua lauerimus: uel unctionis, qua uncti simus: uel denique alterius cuiusquam, quod cũ foris uentriculo adhæserit, aut calefaciendi immodice hunc, aut refrigerandi, aut siccandi, aut humectandi, uim habuit. His igitur de causis supprimit̃ excrementũ uentris, At flauæ bi

Principiũ octo intẽperierũ vẽtris, vnde.

Excremẽti vẽtris supp̃ressio vñ.

Flauę bilis mora vnde.

lis excrementũ moratꝛ:aut propter attra hentis expellentis ue facultatis infirmita tem:aut ꝑpter uasorum, quibus deduci tur atq; excernitꝛ, angustiam. Porrò infir mitas, tum uesiculæ totius quæ iocino ri subiicitꝛ, tum eorꝫ meatuum qui ab ea in iecur subeunt, tum eorꝫ quibus in in testinum bilis euomitꝛ, ex recenti intem perantia ꝓuenire põt, tali utiq; quali in testinorꝫ uentrisq; impultricem uim læ di, diximus. Angustia uero uasorũ, aut phlegmonis uitio fit, aut propter scir rhos, (hi sunt durities quædam nõ sen siles) aut obstructionem, aut circũiacen tium partium innixum, aut osculorꝫ cõ niuentiam. Iam ipsa proximarꝫ partium compressio, aut ꝑpter immodicam co piam eorum quæ in se continent, aut ꝓ pter phlegmonẽ, aut scirrhum accidit. Aeque & oscillorum cõniuentia, aut ꝓ pter horum quippiam, aut etiam siccita tem. Porrò siccitatem accidere faciunt, & quæ ualenter astringunt, & quæ pari ter calefaciunt & siccant. Illa nanq; hu morem exprimendo, & quæ patebant cõtrahendo, cõstringendoq;, ac densan

Scirrhus quid. Phlegmõ quid.

Phlegmō, scirrhus, morbi.

do: hæc eliciendo per halitum humore, siccitatem inducunt. Phlegmon nanq; & scirrhus, q̃m morbi planè sunt, ad p̄sentem disputationem nõ pertinent, & alioqui de ipsis cõmodius agetur in sequentibus. Pari ratione atræ bilis excrementum aliq̃n sistetur: Si lienis ad amaræ bilis uesicam, uena uero quæ ad illũ à porta iocineris pertinet, ad uascula illa quæ amarum excrementum attrahunt: quæ uero ex liene in uentriculum fert̃, ad meatum illum q amaram egerit, p̄portione sit affecta. At excrementum quod per singulas animalis particulas congeritur, & copia sui, et crassitudine, & praeterea lentore remoratur: ad hæc, ob imbecillitatem caloris, qui id dissecet soluatq;, præterea transitus angustiam. Ac copia quidem, crassitudo, et lentor, uel ex cibi potionisq; natura prouenit, uel ex recenti quapiam alteratricis facultatis in eo qui nutritur infirmitate. Imbecillitas uero caloris, qui id excrementum resoluat ac tenuet, ab exercitandi defectu prouenit: angustia transitus, aut ob scirrhũ, aut phlegmonẽ, aut ob-

Atræbil'morãdę causę

Tertij excremẽti sistẽdi causę

ſtructionem, aut compreſſum alicuius, aut conniuentiam, euenit, quorum cuiuſq; originis rõnem, paulò ante retulimus. Sunt tamen partes, quæ præter latentes hos meatus, alios quoſdam apertos & conſpicuos obtinent, ſicuti cerebrum & oculus. Id autem inſtitutum à natura eſt, aut propter eminentiam particulæ, aut propter actionem exquiſitius obeundam, aut propter continentium corporum ſpiſſitudinem. Eſt nanq; cerebrum rõnalis animæ ceu domicilium: quod cum oſſe ſolido undiq; ſit ſeptum, plurimis maximiſq; canalibus expurgat. Primum per nares & palatum: ſecundo per utranq; aurem: tertio per caluæ cõmiſſuras: nec abſimile eſt etiam aliquid ab eo, confluere ad oculos. Oculus uero ipſe, non tanquam primatum aliquem inter partes obtinens, ſed uelut qui purus eſſe omino poſtulet, quo uidelicet ꝓbè munus ſuum obeat, per euidentes meatus eiicit, quicquid in eo excrementi gignit: nempe per nares genaſq;. Ergo excrementoꝝ tum cauſas, tum inſtrumẽta, iam diximus: quæ quẽ

Cerebri et oculorũ purgandorũ aperti ꝛ ↄſpicui meatus.

Cerebrum rõnalis animę domiciliũ.

Canales expurgandi cerebri, qui.

Oculi puritas

Meat⁹ expurgãdorũ oculorũ qui

admodũ quis retenta expediat, atq; euocet, deinceps docendum, initio rursus à uentre sumpto. Ergo illud cõmune omnium excrementorum documentum sit, ut retentionis causæ contrariam causam semper admoueas. Speciale uero per singulas hoc, si comestorum paucitate, & siccitate, restricta aluus sit, ut tum plura, tũ humidiora exhibeas: Si siccitate, plura quidem non offeras, sed humidiora: si austeritate & acerbitate, dulcibus & pinguibus cibes. Quod si in ordine sumptorũ erratum sit, ut eum errorem corrigas: si cum bis edendum erat, semel comedit, ut non bis modo, sed etiam sæpius pascas. Eodem plane modo & recens contractas intemperies, contrariis remediis sarcias. Nempe quod siccatũ est, humectans: quod refrigeratum est, calefaciẽs. Ac reliquos affectus simili ratione corrigens. Quibus uero hæc fiãt, in iis quæ de medicamẽtis scripsimus, proditæ materiæ sunt: At flaua bili retenta, si quidẽ obstructionis culpa id accidat, eo qui ex tenuet uictu utendum: cuius materia singulari uolumine à nobis est tradita: Sin

Educẽdorum excremẽtorũ duplex ratio.

Flauę bilis retentę multiplex curatio

ex cõpressu id eueniat corporum, quæ & eius bilis meatibus uicina sunt, & immodice sunt referta, (siquidem ex crassitudine succi id incidit) extenuante uictu est utendum: sin ex multitudine, p̃sidiis quæ uacuent. Quod si ob phlegmonen, scirrhum'ue id contigit, iam res sanitatis tuendæ professiõem excessit: Sin propter recens contractam intemperiem quæcunq; uicta qualitas est, hanc restituere tentandum. Ad eandem formulam, & conniuentiam oscillorum aperire conueniet. Si ab austeris facta est, pinguibus & dulcibus assumi iussis: sin iis quæ calefaciunt & siccant successit, adhibitis quæ refrigerent & humectent: dicetur & talium materia in sequentibus libris. Idem expurgandi modus etiam tertio excrementorum genere retento, quod per singulas animalis partes colligi diximus, conueniat. Nam si contracta sint, & tanquam conniueant meatuum ora, per aduersa iis quæ sic affecerũt succurrendũ est. Nempe quæ ex frigidis causis ortæ coartatiões, constipatiõesq; carneæ molis sunt, ueluti quæ ex am-

Oscillorũ conniuentię curatio.

Tertiũ generis excrementi contenti curatio.

bientis rigore corpibus nostris incide-runt, eas calefaciendo. Rursus eas quæ calori, siccitatíq; superuenerunt, ueluti quæ feruoribus euenerũt, refrigerando & humectãdo. Pari mõ & quæ astringẽtiũ uitio ꝓuenêre, (cuius generis sunt a-luminosæ aquæ) has pingui ac molli frictione, unà cũ dulcis aquæ balneo repan-do. Qđ si uel crassitudis, uel abũdantiæ, uel lentoris excrementoꝝ uitio obstru-cti meatus sunt, tenuatoria uictus ratio his apta erit. Præterea, medicamẽta quæ calefaciunt, ac dissecant, quædam intro deuorata, quædam foris admota, antéq; hæc omnia exercitatio: nam ea quoq; tũ soluere excremẽta potest, tum per sudo-ris meat⁹ eiicere, tantóq; tam cibis q̃ me-dicamentis tenuantibus præstat, quan-to satius est nullo corporis nostri habi-tus incommodo, exigi quæ redundant, quàm pariter & carne liquanda, & soli-dis attenuandis. Hæc nanq; incommo-da calidis extenuantibusq; medicamen-tis succedũt: Exercitatiõibus uero adeo nihil tale succedit, ut etiã firmitas quæ-dam membris accedat, cum & naturalis

Obstructorum meatuum curatio

Exercitatio in soluẽdis eijciendisq; excrementis plurimũ põt.

Exercitatio qđ possit

ipse calor accendit, & ex partium inter se attritu, duritia quædam indolentiaq; comparat. Quemadmodum uero se ali quis debito tempore mensuraq; exerci- tet, ac singularum actionum ordine de- centi qualitateq; utatur, nunc equidem exequi non statui: sicut nec de alimenti ipsius tempore, modo, ordine, qualita- te. Sed nec de tenuantibus cibis ac poti onibus, nec de his medicamentis quæ q̃ litatem immutant. Nullius enim horum hactenus particularem usum diximus, contenti summatim & per capita tantũ attigisse: uerum in sequẽtibus libris, de omnibus fusius aget. Nunc in compen dium redigere totũ opus placuit: quate nus nulla materia lateret, cuius esse peri tum deceat, qui omnẽ sanitatis tuendæ artem profitetur, hunc ὑγιεινὸν græce uo- ces: sicuti gymnasten, qui tantũ quæ ad exercitationes pertinẽt, callet. quin Era sistratus quoq; ita eum appellauit. In se- quentibus uero uoluminibus dictarum iam materiarũ cuiusq;, tum tempus quo exhibebitur, tum qualitatem, tum usus rõnem, trademus: ita ut nõ iam materia

Gymna stes qs

Sanitatis tuendę studiũ in trib⁹

tantum sit, sed sanitatis conseruandæ certa causa. Etem̃ in tribus hisce primis generibus, consistit sanitatis tuendæ studium, æque ac medendi methodus: nempe corporibus, causis, signis. Corpibus quidẽ iis, quæ & sana iam sunt, & eo statu seruari debẽt: signis uero, corporum accidentibus, ex quibus corpora ipsa dignoscuntur: causæ sunt ex quibus custodia sanitatis pficitur. Harum materiam quatuor generibus iuniorum probatissimi sunt complexi: admouendis, educendis, faciendis, extrinsecus incidentibus.

Quadruplex gen⁹ salubriũ cãrum.

Et admouendorum quidem nomine cibus, potio, & si quid medicamentorũ intro sumitur, etiam aer attractus intelligitur: faciendorum uero, frictio, ambulatio, uectio, equitatio, deniq; omnis motus. Quod si non quiuis motus exercitatio est, sed solum qui ualentior est, adiiciatur motui exercitatio, ut sint faciẽda, tum motus, tum exercitatio. Referunt̃ ad hoc causæ genus, somnus, uigilia, & uenus. Ex foris incidẽtibus, primus est circũdatus nobis aer: deinde quæcunq; lauantium unguentium'ue cuti propin

quant: etiam si quod medicamentum sanitatis tuendæ fines non excessit: ueluti sal, myrta, nitrum, aphronitrũ, & aquarum aliquæ sponte natarum, & calentium. Educendorum uero materia, prædicta paulò supra est. An uero quatuor illis generibus, recte ex aduerso diuisio causarum generis sit facta, non facile dixerim. Cum melius fortasse sit, admouẽdis, educẽdis, faciendis, et incidentibus, alterari, immutariq́ue corpus dicere. Mutationem uero aut in qualitate fieri, aut quantitate: In qualitate dum aut incalescit, aut refrigeratur, aut siccescit, aut humectum redditur: In quantitate, dum alitur, aut inanitur. Iam inanitiõem ipsam, duplicem quoque esse: alteram excrementorum, de quibus mox diximus: alteram naturalis substantiæ nostræ assidue defluentis, quæ nutritioni ex aduerso opponitur. Notasse hoc loco operæpretium fuerit homonymiam quam Hippocrates in opusculo de nutritione distinxit his uerbis: Alimentum aliud est quod nutrit, aliud quod quasi est nutriens, aliud quod nutriturum est.

Correctio prædicte diuisionis.

Inanitio corporis duplex

Alimentũ triplex

Quippe ei quod prima significatiõe ali mentũ siue nutritio est, substantiæ ipsius fluoré recte opponas. Ei uero quod in secunda significatione accipitur, tum hæmorrhagian, id est sanguinis pfluuium, tum uno uerbo oẽm sanguinis inanitionem. Ei uero quod tertio significato dicitur, uomitum & lienteriam, id est intestinoꝝ leuitatem: uerum de talibus diuisiõibus statuere, pro arbitrio cuiuis liceat. Quisquis autem propositam artẽ rite administrabit, hunc oñis materiæ quæ ad salubrem uictus rationem perti net, uires habere compertas est necesse, quando hinc demũ dexter eius oritur usus. Contingit autem dexter eius usus ubi opportunũ cuiusq; tempus, ac modum quis inuenerit. Quare huc potius censeo properandum, quàm prauis opi nionibus refellẽdis immorandum. Sed quoniam satis uerborum primum hoc uolumen continet, claudetur hoc loco: quod reliquũ operis est in cæteris exequemur.

Materierũ ad salubris victus rõnem pertinentiũ dexter vs9 vñ



GALENI DE SANI tate tuenda, liber secundus.



RTIS quæ de sanitate tuenda instituit summas, scoposq́ꝫ, proximũ uolumen edocuit: nunc singula membratim distinguere tentandum, initio rursus ab iis sumpto, in quibus ꝓximus liber est finitus. Proponatᷣ itaqꝫ nobis in hoc libro saluberrimæ naturæ puer, qui iam tertium ætatis suæ septenniũ ingreditur: cuius corpus effingere componereq́ꝫ, quoad fieri potest quamoptime, ꝓpositum sit. Ac primum hoc ipsum definiendum, quid sibi uelit qđ adiecimus, (optime) Vult aũt nimirum illud, uelu ti corporum ipsorum numerosa sane diuersitas tradita est: ita uitæ rõnum quibus uiuimus, species sunt diuersæ. Ergo fieri nequit, ut in qualibet proposita uita, optimam corporis nostri curam ad-

Ut corporum numerosa diuersitas, ita rationũ viuẽdi diuerse species

ministres, sed quæ cuiq; optima sit, hanc utiq; licet: quæ absoluto sermone optima sit, in omni exequi uita nō est. Nam maxima hominū pars implicitam negotiis uitam agit, q̊s etiam lædi ab iis quæ tractant est necesse: nec tñ mutare conditiōem licet. Alii enim per inopiam in eiusmodi uitæ sortem incidunt, alii seruitute, quam aut à parentibus hæreditariam acceperūt, aut aliâs p uim aliquam capti rapti'ue, quas solas esse seruitutes uulgus existimat. Mihi uero & qui ambitionis, aut cuiusuis cupiditatis gratia, negotiis impeditam uitam delegerunt, quo minus corpori curando uacare queant, hi quoq; seruire ultro dominis & q dem pessimis uidentnr: quare his optimam prorsus corporis curam scripsisse, superuacuum sit. Verum si quis planè tum animo, tum uero optione sit liber, huic præcepisse fas est, quemadmodum & sanitate plurimum fruatur, & morbis minime tentetur, & commodissime citraq; molestiam senescat. Quinetiam sanitatis tuendæ methodus, sicut alia planè quælibet ratio uiaq;, eiusmodi do-

Hominū uita ab iis q̄ tractāt negotiis lęditur

cendi initium postulat. Siquidem quod simplex inculpatumque est in omni genere, id cæteris omnibus quæ nec simplicia sunt, nec culpa uacant, (ceu regula quædam) præponi postulat. Sanè simplex inculpatumque in corporibus quidem est, quod optimo est habitu: in uitæ generibus, quod omnino liberum est. Primum igitur hoc libro duo hæc coniuncta tractemus: deinde cuique uitioso corporis statui, uita libera sit adiuncta: Mox optimæ corporis constitutioni, singulæ seruilis uitæ species, copulentur: Postremo uitiosos corporum habitus, cum seruilibus uiuendi generibus maritabimus: siquidem plenus nobis absolutusque sermo futurus est. Quodnam igitur propositæ artis initium cœperimus, ad eius tutelam corporis, quod & optimæ sit notæ, & tertium ætatis septennium iam ingressum, & cæteris posthabitis omnibus, uni corporis curæ uacet. Mihi sane uidetur id quod ab Hippocrate traditum est, tum in aphorismis, cum ait: Labor cibum præcedat, tum in popularium morborum

Simplex & inculpatũ inter corpora qđ optimo est habitu.

Meminit huius aphori. Galen. cõmẽ. 16. li. 2.

ſexto uolumine, ubi ita ad uerbum præcipit: Labor, cibus, potio, ſomnus, uenus, omnia mediocria. nam & modum ipſum ſingulorum definiuit, addito ad finem dictionis epitheto, mediocria, et tẽpus æque ſignauit, ipſo ſermonis ordine. Quippe ſanitatis tutelã à labore ẽ auſpicandũ, quem excipere debent cibus, potio, deinde ſomnus, mox uenus: in his uidelicet quibus uenere eſt utendum. Nam reliqua certe omnia cuiuſque ætatis ſunt cõmunia: uenus ætate tantum florentium eſt: utique quo tempore etiam eius uſus eſt. Quæ enim hanc uel præcedunt ætates, uel ſequuntur: aut plane ſemen non effundunt, aut certe infœcundum, aut male fœcũdum effundunt: uetum diſceptatio de uenere in ſuum locũ differatur. A laboribus uero ordiendũ: illo ante omnia diſcuſſo, an idem ſint, labor, motus, & exercitatio: an labor & motus idem, aliud uero ab iis exercitatio: an motus res diuerſa, labor & exercitatio neutiquam differãt. At mihi quidem non quiuis motus exercitatio uidetur, ſed tantum ſi quis uehementior eſt.

Sanitatis tutela a labore auſpicanda

Quę etatũ veneri idonea.

Laboris, motus, et exercitationis differẽtia.

Qm̃ autem eorum quæ ad aliquid dicū tur, eſt quod uehementius dicitur, fieri põt ut idem motus alteri ſit exercitatio, alteri non ſit. Terminus igitur uehemẽ tiæ eſto, anhelitus alteratio: qñ in quibus nulla fit anhelitus mutatio, hos nõdum exercitationes uocamus. Quod ſi qs maius, celerius'ue, aut crebrius, iam ex motu aliquo reſpirare cogitur, huic certe tantus mot⁹ exercitatio fuerit. Ea igit̃ communiter exercitatio uocat̃, ꝓprie uero à loco græce denominat̃, quẽ gymnaſion ipſi appellant. Is locus eſt in publica aliqua urbis regiõe extructus, quo ungendi, fricandi, luctaturi, diſcũ iacturi, aut tale quippiam facturi, cõfluunt: Laboris appellatio idem mihi ſignificare uidetur, cum priore ſignificatiõe nominis gymnaſii, ſiue exercitationis, nempe communi illo, qđ prædiximus. Quippe cum & qui fodiunt, & qui metunt, & qui equitant, nõ laborẽt modo, ſed etiam exercitent̃, communi ſaltẽ exercitationis appellatione. Et de nominibus quidem ita nobis determinatũ ſit. Atq; ad hæc ſignificata, om̃is mihi dein

Terminus vehemẽtię quę exercitationẽ facit

Exercitãtio. Gymnaſiũ locus q̃s

Exercere quid ſit

ceps sermo inaudiatur: nec tñ si quis est, q aliter uti uelit, prohibeo: qñ nõ huc de recto nominũ usu disputaturus accessi, sed quemadmodũ sanitas custodiri maxime possit. Ad id uero cum percõmodum erat de exercitatione, labore, omni denique motu distinguere, nominũ significatus definire sum coactus. Atque exercitationis commoda, & si in priore uolumine tradita sunt, non inutile tamen sit hic quoque paucis ea denuo repetere: qñ ea non solum scopus, sed etiam uelu ti indices sunt, omniũ quæ singillatim in exercitationis arte geruntur. Fuêre aũt (arbitror) genere duplicia: hæc quidẽ ad excrementorum *inanitionem*: *illa* ad euexiam, id est commodam corporis habitudinem efficacia. Nam qm̃ uehementior motus exercitatio est, necesse quidẽ est, tria hæc ab ea perfici in corpore exercitando: membrorum duritiem ex mutuo ipsorum attritu, genuini caloris augmentũ, & spũs citatiorem motum. Sequi uero hæc, reliqua omnia priuatim commoda, quæ corpus exercitiis accepta refert: utique ex membrorũ duritia,

Duplicia genera exercitationum ad sanitatẽ conseruandã

Quę ab exercitatõe i corpe pueniant

tum ut minus ex labore afficiantͣ, tũ ad labores robur. Ex calore, tum deducendorum in corpus ualidum attractum, tum immutationẽ magis expeditam, tũ nutritionem magis felicem, tum ut singulæ corporis partes sint (ut ita dicam) perfusæ. Cuius affectus beneficio, & solida mollescere, & humida tenuari, & exiguos corporeæ molis meatus, laxiores fieri accidit. At ex spũs ualẽtiore impetu, & purgari hos omnes meatus necesse est, & excrementa expelli. Atqui si exercitatio hæc præstat, haud difficile sane sit, tempus utendæ eius statuisse. Nam qm̃ digestionem in corpus adiuuat, non debet cũ administratͣ, crudi incoctiq́ꝫ cibi, aut succi multitudo, uel in uentre, uel in uasis contineri, unde periculũ sit, ne priusquam per maturam cõcoctionem utilis sit, in omnes animalis partes rapiatͣ. Qm̃ uero & exiguos meatus expurgat, & excremẽta expellit, utilius est ante comedendum eam adhiberi. Siquidẽ quæ impura corpora sunt, atq; ab excremẽtis parum purgata, hæc quo magis nutries, magis lædes. Ex iis

Exercitatio digestionem adiuuat

Tp̃s exercitãdi corporis

Exercitationis effectus

Aphori. 10 li. 2.

Cõmodiſſimũ exercitationis tẽpus

itaq; patêre arbitror, tum eſſe ad exercitationem commodiſſimũ tempus, cum heſternus cib⁹ duplici concoctione iam prorſus ſit confectus, & ea quæ in uentre, & ea quæ in uaſis ſanguinis agitur, ac iam denuo cibandi tp̃s inſtet. Quod ſi aut prius, aut poſterius exercitatione utère, aut crudis hominem impleueris, aut pallidæ bilis prouentũ auxeris. Sane huiuſce temporis nota, color eſt urinæ. Quæ enim aquæ ſpeciem præfert, crudum adhuc in uenis eſſe indicat ſuccum eum, qui à uentre ſubmittit: quæ uero rufa bilioſaq; eſt, iamdudum concoctum eſſe hmõi ſuccum: quæ modice pallet, peractæ modo ſecundæ cõcoctionis eſt ſignum. Cum nanq; bili infecta urina nondum eſt, aquæ ſpẽm alboremq; præfert: cum uero plus iuſto eius bilis acceperit, rufa cernitur. Ergo cum mediocriter ẽ rufa, mediocriter ue pallens, tũ eſt exercitatio adeunda. Sed expulſis prius excrementis, quæ uel in ueſica, uel in ĩferiore aluo cõtinent: uerendum enim ne quid ex his in habitũ corporis rapiat, correptum uidelicet calo-

Incommoda intẽpeſtiuę exercitationis.

Concoctionis peractę notę ex vrina.

Uacuãdas añ exercitatiõem aluũ & veſicã

ris ui,qui per exercitationem accendit.
Ergo ſi quis poſita iam ueſte, ꝓtinus ad
ualẽtiores motus accedat,priuſquam to
tum corpus molliat,& excrementa ex=
tenuent,& exigui carnis meatus laxen=
tur,timor eſt ſolidaꝝ quãpiam ruptum,
aut conuulſum iri.Timendum præterea
eſt ne excremẽta ſpũs impetu impulſa,
prædictos meatus obturent. Sin ſenſim Corpꝰ ſenſim calefaciendũ ante validam exercitationem.
prius calefaciendo,& ſolidas ipſas præ=
mollieris,& humores tenuaueris,et exi
guos meatus laxaueris, nullum pericu=
lum nec rumpendi alicuius, nec obſtru
endi,exercitato ĩpendebit. Vt ergo hæc Corpꝰ quñ vngẽdum oleo
fiant,oportet linteolo totũ corpus me=
diocriter fricando prius calefacere:mox
oleo fricare. Neq; enim protinus acce=
dendum ad pingue cenſeo, antè uideli=
cet quàm cutis incaluerit, & meatus la=
xent,&(ut ſemel dicam)quàm præpa=
ratum aptumq́; corpus ſit ad oleum ca=
piendum.Ei rei ſatis omnino ſunt pau=
ci manuum circũactus, qui nullo com=
ꝑſſu ſint graues, & modice celeres, huc
demum ueluti ad metam directi, ut cor
pus citra compreſſum calefaciant:ſiqui=

dem peractis iis, cernere licebit floridũ ruborẽ per totam diffundi cutem. Tum igit̃ pingue inducendum, & nudis manibus quæ mediũ inter molle durumq́ꝫ modum seruent, infricandũ. Quatenus neqꝫ coactum, cõstrictumq́ꝫ corpus sit, neqꝫ ultra q̃ par est laxum remissumq́ꝫ fiat, sed legitimum naturæ modũ seruet.

Infricandi corpis modus

Infricandũ uero primo cõtrectatu blandius, inde sensim paulo fortius, eatenus aucta semp ad ualentius frictione, quoad iam carnem manifeste p̃mat, citra tamen læsionẽ: haudquaquam tñ tam ualida frictione diu utendũ, sed semel, aut bis in quaqꝫ parte. Qñquidem non eo ad hunc modum fricatur huius pueri corpus, ut iam duret̃ (cum id iam ad exercitationem producimus) sed potius quo tum promptitudo ad exercitationis functiones excitet̃, tum robur intrò reuocetur. Ac raritas laxitasq́ꝫ quæ mollem frictionem consecuta est, constringat̃ ac cogat̃: quippe medio temperamẽto seruari huius pueri corpus optet: nec usquã durum mollé ue effici, necubi naturale eius incrementum inhibeat̃. At proce-

dente tempore, ubi iam adoleuit, tũ ue ro duriore frictiõe utemur: præterea fri gida ab exercitando lauatione: uerũ de his pòst agẽdum. In præparatoria uero antè exercẽdum frictione, (quæ huc spe ctat) ut corp⁹ molliat, mollis duræq; me diam qualitatem dominari oportet, ac ꝑ eiusdem qualitatis ratione, quicquid re- liquum est exigi. Variæ autem quamma xime ex manuum iniectu circumactuq; frictiones esse debebũt: nec superne mõ deorsum, aut inferne sursum adhibitæ: sed etiam tum in subrectum, tum in obli quum, tũ in transuersum, tũ in subtrans uersum. Voco transuersum, qđ recto ẽ cõtrarium, id græce ἐγκάρσιον appello. Subtransuersum uero quod paululũ ab hoc in utranq; partem declinat, qđ σιμόν dico. Rursus subrectum qđ à recto pau lulum utroq; uersus recedit. Obliquum quod recti transuersiq; plane est mediũ: illud πλάγιον, hoc λοξόν græce nomino.

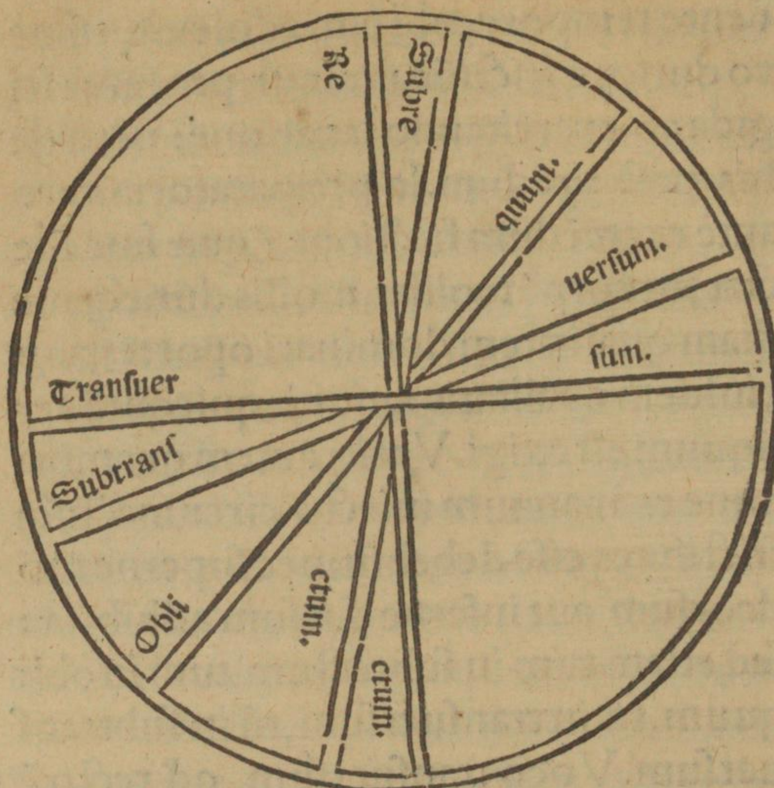
Præparato riæ frictio- nis scopus

Quid trãs- uersum

Quid sub- trãsuersum

Quid sub- rectum

Quid obli- quum



Qu inetiam τρίψιν, aut ἀνατρίψιν græce dicere nullum discrimē faciet, modo ne lateat ἀνατρίψεως nomen ueteribus usitatius, τρίψεως recentioribus magis usurpari: nos latine frictione, frictu, perfrictione, promiscue legētium uenia utemur.

Varij manuū circūact⁹ in frictione corporum fieri debent

Varium autem fieri manuum tum iniectum, tum circumactum uelim, quo uidelicet uniuersæ (quoad fieri pōt) musculorum fibræ omni ex parte fricentur, Siquidem eius sententiæ esse, quasi

Error quo

transuerſa frictio (quam etiam rotundã aliqui uocant) duret, denſet, contrahat, & conſtringat: recta contrà rarefaciat, laxet, molliat, & reſoluat corpora, eiuſdẽ plane inſcitiæ eſt, cuius cætera, quæ pleriſꝗ gymnaſtarum de frictione traduntur. Nam qui plus de frictionum uirtute afferat, quàm quæ Hippocrates in eo libro ꝓdidit quem κατιητρεῖον inſcripſit, nemo plane eſt. Ait enim dura frictiõe ligari corpus, molli ſolui, multa extenuari, mediocri craſſeſcere. Habent uero ſe eius uerba ad hũc modum: Frictio uim habet ſoluendi, ligandi, carnem augendi, minuendi: nempe dura ligandi, mollis ſoluendi, multa minuẽdi, mediocris carnem augendi. Quatuor enim hæ genere differentiæ, ex quadruplici omnis frictionis, tum uirtute, tum uſu oriunt̃. Quod ſi medias quoꝗ harum quæ unà cum iis intelligendas ſe exhibent, adnumeres, ſex in uniuerſum differentiæ exiſtent. Vnde nam igitur plurimis neotericorũ gymnaſtarum ſuccurrit, tam numeroſas frictionum differentias prodere, quas uel numero comprehendere fa

rundam de effectu trãſuerſe ⁊ recte frictionum

Hippocrates de virtutibus frictionum

Quatuoꝛ frictionum genera.

In eos qui plures q̃ꝫ quatuoꝛ differentias frictionũ ponunt

cile nõ est. Non aliunde certe, quàm qđ logicæ contemplationis plane expertes, cum propriis frictionum differentiis, externa, alienaq́ʒ imprudẽtes nõnunquam cõfundunt. Interim etiam illa quibus singulæ frictiones peragunť, adiiciunt: interim tum iustas ipsas inter se frictionũ differentias connectunt: tum uero cum his, etiam quas ipsi perperam excogitarunt. Cum enim dicant frictiones inter se distare, qđ aliæ sub dio fiant, aliæ sub tecto, aliæ ĩ admixta umbra, rursus aliæ in perflato loco, aliæ in tranquillo: item aliæ in calido, aliæ in frigido, aliæ in sole, aliæ in balneo, aliæ añ balneum, aliæ in palæstra, talemq́ʒ catalogum faciũt: sane non proprias frictionum differentias afferunt, sed ea sine quibus qui fricať esse non potest, inculcant. Quippe quem necesse omnino est, in aliquo terrarum loco esse, præterq́ʒ locum, uel æstate, uel hyeme, uel alio anni tempore. Cum uero ita dissidere dicant inter se frictiões, quod aliæ cũ copioso oleo, aliæ exiguo fiant, aut prorsus sine oleo, idq́ʒ uel manibus tantum, uel etiam cum puluere, uel

Diuersę et mľtiplices ƒm quosdã frictionum differẽtię

per linteum, atq; hoc uel asperũ, uel leue: causarum plane quibus frictio dura mollis'ue efficitur, enumerationem faciunt. Ex quo nimirũ causarum est genere, & quod ipsæ fricantiũ manus duræ, aut molles sint: item ualide premant, blande'ue sint admotæ. Tertia spẽs quam afferunt hi, qui multas frictionum differẽtias autumant, inde nascit̃, qđ oĩa iam dicta inter se p coniugationes quasdam copulant. Qui itaq; ex his, aut externas rerum circũstantias, aut uerarũ differentiarum causas inter se copulant, facile dephendunt̃ parum recte sentire. Qui uero ex ppriis & synceris differentiis coniugationes nectunt, horum non adeo facile deprehendit̃ error: imò nonnulli sapientiæ quoq; laudem retulerunt, Hippocrate ipso plus aliquid inuenisse crediti: quorũ est Theon gymnastes, qui rectius quàm Hippocrates sensisse de frictione est uisus. Nam cum is in mõ comprehensis uerbis, in ea differẽtia quæ ex qualitate spectat̃, mollem & duram: in ea uero quæ ex q̃ntitate, multam & mediocrem collocet, Theon qualitatis q̃n-

Theonis de frictionibus opinio contra Hippocra.

titatis ue minime faciendam mētionem seorsum censet, scribens cum alibi, tum uero in tertio gymnasticorum hunc in modum: De frictione præcipientes, placet quantitates semper cum qualitatibus coaptandas esse. Per se nanq; imperfectiores sunt, q̃ ut aliquis successus ex ipsis proueniat; quippe mollis frictio ꝑ quantitatis modo, triplex opus efficit; pauca enim leuiter carnē remittit, ac facile cōtrectabilē siue tactu mollem reddit: multa euaporat & liquat; mediocris laxa & fluida carne implet. Simili modo dura ꝑ quantitatis rōne, totidem numero effectus reddit. Multa nanq; adhibita, contrahit cōstringitq; corpora, & phlegmone ꝓsimile quippiam relinquit: mediocris implet imminuta, & euidenter circūscripta expressaq; carne: exigua uero in summa cute ruborem ad tempus excitat. Non censet autem de dura per se & seorsum quicquam gymnastæ præcipiendum, sed ei quantitatem adiungi debere, si quis paulò commodior ex artis opere successus sit futurus. Pari modo nec de molli, ꝑ se & seorsum quicquam

Mollis frictionis effectus triplices, sm Theonem.

Dura frictio triplicē effectuȝ reddit, sm Theonem.

nunc tradendum existimat. Neq; enim adhiberi usquam posse mollem frictionem tantum, & quæ nec multa, nec exigua, nec mediocris sit. Deinde memorat quæcunq; per coniugationem in corporibus nostris naturaliter efficiũt: utiq; paucam cum molli remittere leuiter, & mollem reddere pronuntians, ubi aliud plane nihil quàm quod Hippocrates uerbo soluere significauit, aliis uerbis interpretat̃. Quippe laxare carnem, & mollem reddere, quid aliud ẽ quàm soluere quæ colligata & coacta fuere? Adiecit uero sermoni, leuiter siue quodam modo, non genus actionis immutans, sed quantitatẽ eius definiens. Mollit enim cum exigue adhibet̃ eiusmodi frictio: q̃nquidem si amplius sit adhibita, mollit quidem & tunc, cæterum largius. Quod ergo nec magnope, nec mediocrit, sed exigue remittit mollitq; corpora, exigua ac mollis frictio, per uerbũ illud leuiter, quod adiecit, declarat. Ne hic quidem p hoc saltem, his quæ Hippocrates præcipit, quicquam tradẽs magis amplum, æque nec cũ mediocrem

Laxare carnem

& mollem, addere corpori, inqt, laxam & fluidam carnem. Nam qm̃ mediocris idcirco carnem augebit, qm̃ mollis: soluet, hoc est plane molliet: id quod tantundem est, ac laxam & fluidam carnem efficere. Erat autẽ huius officium, sicuti de his recte præcipit, sic & cum de multa simul & molli disputat, non id modo dicere, qđ halitu digerere, ac liquare po test, sed qualem etiam carnem relinquit apponere. Nõ em̃ ritu ignis uniuersam substantiam exhaurit liquatq;, sed aliqd om̃ino relinquit. Id igit̃ quod relictum est, quale nam demũ specie sit, adiectum (arbitror) sermoni oportuit, neq; tantũ multæ frictiõis proprio affectu posito, mollis opus omissum. Quod igit̃ multa euaporat, etiam ab Hippocrate prius dictum est. Verum non absolute de multa Theon sermonẽ instituit, sed per coniugationem docendum esse censuit, utiq; à prima auspicatus, nempe exigua & molli: pòst secũdam aggressus, mollem & multam: inde tertiam mẽorans, mollem scilicet & mediocrem. Sicuti igit̃ in prima cõiugatione & tertia, proprium

qualitatis effectum non dissimulauit, ita nec in secunda suppressisse eum decuit. Quin hic q̃ꝙ docuisset, multam simul et mollem frictionem, non modo euaporare, sed etiam mollem carnem reddere. Nisi forte id quod liquare dixit, ꝓ mollire audiendum est: atq; ita quidem uerũ sit quod dicit. Cæterum sic non mõ Hippocratis doctrinam nõ accusat, sed multo maxime confirmat. Etenim si mollis frictio semper molle tenerumq; corpus reddit, siue ea exigua, siue multa, siue mediocris sit, tum illi ex quantitate aliquid accedit diuersum: inseparabilis plane à molli frictione erit molliendi facultas: sicuti à dura certe uis durandi, cogendi, constringendi, ligandi, densandi, aut tactu duram reddendi, aut quomodocunq; aliter eandem rem interpretari malis. Quippe primũ & proprium nomẽ, ita affectæ carnis est duritia, ut eius quæ diuerse afficit, mollities: quanq̃ etiam reliquoꝝ quæ dixi nominum, quolibet uti licet. Et rõnem quidẽ cur tam uariis nominibus unam interpretari rem liceat, paulo post apponemus, Nunc qm̃ con-

Molli frictiõi ex q̃ntitate aliq̃d diuersũ accedit sicut & durę.

trouersa res non est, causam eius ad præsens saltem differamus. Quod aũt mollem frictionem necessario consequitur, ut corpora molliat, id plane clarum ex iam dictis est. Nam si nec qui multa ea, nec qui exigua, nec qui mediocri usus fuerit, durum unq̃ corpus reddiderit, perspicuum est molliendi uim nusquam ab ea seiungi: sicuti nec à dura, colligandi, & durandi. Quippe cum hanc quoq; siue paucam, siue multam, siue mediocrẽ adhibeas, nunquam quantitatis ullius ratione, corpus mollias, sed semper duritati plus minuśue adiicies, scilicet huberius pfricans plus, parcius uero minus. Quod si paucis omnino durisq́; frictionibus contentus fueris, duritia quoq; ꝓportione rñdebit. Sicuti enim qui igni se admouit, semper calefit, siue exiguo tempore id facit, siue diu: sed magis qui diutius appropinquat, minus qui breui spatio, minime uero qui tantũ accessit: ita in frictione quoq; corpus semper ꝓratione afficit̃, à molli emollitum, à dura duratum. Non tñ pari semper mensura, sed à pluscula magis, à parciore minus,

Mollẽ frictionẽ, corporũ mollities, necessario sequitur, sicuti duram durities.

à plurima, maxime: à minima, minime. Theon ergo cum de molli, simul & copiosa frictione disputans, euaporare liquareq́ eam dixit (siquidem per liquare uerbũ, inanire intelligit), aliud plane nihil significauerit, quàm euaporare: quare bis idem dixerit, prætermiserit aũt qđ necessario fuerat addendum, nempe eum affectum qui ex molli frictione in corpore relinquit: sin mollire, soluere, remittere, aut aliud quippiam eiusmodi dicere uelit, sic sane, reliquerit quidem nihil. Cæterum ea quæ Hippocratis sunt, minus idonea docendi rõne explicasse deprehendit. Quod itaq́ eiusmodi docendi modus deterior sit, eo quo usus Hippocrates est, paulo post ostendam. Quod uero si liquare pro eo qđ est mollire accipit, nihil his quæ Hippocrates antè prædixit amplius prodidit, plane manifestum ẽ. Nam cum ille præcipiat mollẽ soluere, multam extenuare: quis nõ facile colligat, qui præsertim mentis sit compos, eam quæ ex molli multaq́ pariter composita sit, extenuare simul ac mollire? Verũ

non uidet ita sensisse Theon, sed quod in primo gymnasticorum unico uerbo extenuare dixit, id in tertio duobus extulit, nempe euaporare ac liquare. Habent uero se eius uerba in primo ad hunc modum: Contrariarum uero, mollem quidem si multa sit, extenuare corpora: sin mediocris, carne implere, utique delicata & fluida. Aperte enim hoc loco, mollem simul & multam frictionem extenuare corpora confirmat. Quod autem necesse fuerat, non solum multæ frictionis proprium effectum, sed etiam mollis tradere, ipse quoque Theon per ea quæ subiecit, ostendit: in quibus cum de dura præcipit, constringere multam coartareque, et phlegmone simile quippiam parere, ait. Quippe quod moderata quantitate adhibita possedit, id copiosius adaucta, magis obtinuit. Omnino ergo duram mediocriter adhibitam, dura carne implere fatetur: ita ut è diuerso, mollem mediocriter adhibitam, ipsam quoque carne implere, sed ea molli. Accidit uero Theoni, cum de molli simul & multa frictione sermonem faceret, nullum mol-

lis effectum prodidisse: rursus cum de multa simul & dura, nullũ duræ expo‐suisse. Nam si liquare, inanire, & digere re, pro eodem accipit: de multa quidẽ aliquid dixerit, de molli plane nihil. Quemadmodum etiam in eo quod de dura multaq; scribit, duram quidẽ con stringere, ligare, & phlegmone aliquid psimile facere affirmat: quantitatis ue‐ro plane nihil meminit, tametsi par fue rat, de hac quoq; aliquid dixisse: nam il lud confessus est, si mediocriter sit adhi bita, obesitatem facere. Quid igitur effi ciet multa, si supra mediocrem sit adhi‐bita? Prorsus em̃ aut illius affectum tue bitur aut alterabit. Sed si quidem serua bit, certe multa frictio supra mediocri‐tatem adhibita, nihil plus adiiciet: sin plus aliquid efficiet, aut minuet carnẽ, aut adiiciet: ue℞ si minuet, extenuabit: si adiiciet, carne implebit: atqui nõ ad‐iicit carnem, extenuet ergo necesse est. Verum Theon de hac differentia nihil meminit, sed om̃ino subticuit: minime plane definiẽs, extenuet' ne dura copio se adhibita, an carnem augeat, an seruet

eundem quem ex mediocri accepit car
nis modum: sed tantum quod constrin
git, coartatq́;, & phlegmõe simile quid
faciat, confirmans. Conueniebat aũt nõ
hoc modo dicere, sed etiam qđ emaci-
at. Apparet ergo Theonem, aut Hippo
cratis artem hoc loco non intellexisse,
aut hominem laudare noluisse: qui tam
breui sermone oẽs non solum differen
tias frictionum dixerit, sed etiam uniuſ
cuiusq; opus & uires. Nam qui transeũ
Prouerbiũ ter, ueluti canis Nilum, uerba eius deli
bat, quatuor eum dũtaxat meminisse ar
bitreť: uerum non ita se res habet. Imò
alias duas, necessario in iis q̃s dixit, sub-
auditas insinuauit: in qualitatis differen
tia, duræ mollisq; mediam, quæ nimirũ
mediocris est: in ea uero quæ à quanti-
tate accipitur, exiguam: quando exigu
am aliquam necesse est copiosæ esse cõ
trariam. Porrò antiquæ interpretatio-
nis formula, ita est breuis, ut non pauca
sæpe ipsa saltem dictione præterire ui-
deať, quæ tñ necessario dicta ipsa sequũ
tur. Quãobrem (arbitror) etiam enar-
rationes scribimus, quæ ueluti præeant

Hippocrates quatuor frictionum differentias exprimẽs, duas alias voluit subauditas

iis qui parum exercitati, antiquæ dictio nis celeritatem aſſequi non ualent: uelu ti in hoc ipſo loco facimus. Si nanque du ra ligandi, mollis ſoluendi, uim habet: quæ ſupra modũ ſoluta corpa ſunt, ea duriter plane fricanda ſunt: cõtrà, quæ conſtricta ſunt, molliter: *quæ modice ſe ha- bent, nec molliter*, nec durit, ſed quatenus fieri poteſt, utroque declinato extremo. Egregius uero uidelicet Theon primũ in eo fallit, quod neque mediocris qualitate frictionis uires tradidit, neque uſum, ſed ſemp ita præterit tanquam nulla ſit: ue- rum de hoc paulo poſt agemus. Sicuti uero in iis differentiis quæ in qualitate ſpectant, ex quantitate nõ ſolum dura, mollisque cõſiſtunt, ſed etiam media: ita & in iis quæ ex quantitate ducunt, non ſolum multa & pauca, ſed etiam media noſcit. Cur igit in iis quæ ex qualitate trahunt, mediam omiſit Hippocrates: in iis quæ ex quantitate, exiguam? Teme- re id feciſſe uideri fortaſſe cuipiam po- teſt. oportere enim in iis quæ compen- dio tradunt, ſummis inter ſe contrari- is res definire: quod horum medium ſit

Que res in diſciplinis definiri de beant

atq; mediocre, transire: utpote quod ex summis ipsis ultro sit noscendum. Ipse igit̃ tum hoc docere, tum senis sententiam clariorẽ reddere conabor, rem plane hoc loco non necessariam, (cũ quæstiones id genus, in enarratoriis libris soluere soleam) sed q̃m semel huc descendi, ut ꝑ Hippocrate imperitis istis rñdeam, in quibus ipsi falsi, recte præcipientem calumniant̃, non pigebit hoc quoq; adiecisse. Cum igit̃ duo sint toto genere int̃ se diuersa atq; disiuncta, si modo id quod facit, ab eo quod fit genere dispescit̃: frictiones quidem ex eorum numero sunt quæ faciunt: qui uero ab his in corpore relinquuntur affectus, ex iis quæ fiunt. Quare contrarietates quoq; alias in frictionum genere, alias in affectuum, qui ab iis prouenĩũt, necesse est statui. In frictionum genere, tum duram & mollem, tum multam et paucam. In affectibus uero, & eã quæ ueluti colligatio & solutio corpoꝝ est, & gracilitatem ac crassitudinem. At prior quidem affectuũ contrarietas, ex priore frictionũ contrarietate nascitur, se-

Frictiões ex gñe faciẽtiũ, affect⁹ vero ex iis q̃ fiunt.

Alias i frictionũ genere cõtrarietates esse, alias in affectuum.

cunda non item. Euenit enim in hac, ut gracilitas proueniat ex multa, carnis incremẽtum ex mediocri: quippe pauca augendæ carni nondum sufficit. Qđ uidelicet id quod carnis incrementũ accipiet, & sanguinis moderato accessu, & ualida uirtute eget: quorũ utrunq; mediocris frictio commode præstat, pauca neutrum, nec abunde nec satis. Qm̃ igitur non in idem coibant frictionum, affectionumq; contrarietates, coëgit uero eum compendiaria docendi ratio, p contrarietates positas sermonẽ absoluere: utiliore cõtrarietate accepta, minus utilem cõsulto omisit. Porrò utilior ea est, quæ in affectibus, quàm quæ in frictionibus spectat; idq; duplici rõne asserit: una quæ ab artis fine sumit: quippe frictiones ad corporis affectum, ceu finem dirigunt: finis enim iis quæ præ se, semper est præstantior: quanto nimirum id cuius gratia, iis quæ ipsius gratia fiunt: altera quæ à claritatis rõne accipit. Intellectis nanq; multæ & mediocris affectibus, facillimum ẽ exiguæ opus contueri; nõ perinde tñ mediocris

Carnis et sanguis incremẽtum vnde

Utilior cõtrarietas q̃ in affectib⁹ est, q̃ que in frictionibus

Finis præstantia.

frictionis perspicua uis est, Quinetiam tertium hoc, ipso de frictiõibus sermone bellissime docuisse Hippocratem inuenias. præcedere nanq; eo℞ doctrinã oportet, quæ liquidò peragi cernunt: sequi uero eorũ quæ minus liquidò & obscure: idq; siue de iis expressis uerbis scripseris, siue lecturis ea intelligẽda relinquas.

Mediocris frictiõis opus

Est uero euidens atq; in aperto mediocris frictionis opus, ipsum scilicet carnis incrementum: obscu℞ uero paucæ:

Paucę frictiõis op⁹.

quippe quæ nec auget, nec minuit carnẽ, nec omnino euidẽs aliquid uidet efficere, nisi ꝙ parum calefacit: at id om̃is frictionis commune opus est. Quare cum neq; euidẽs aliquid efficit, & ꝙ facere uidet ꝓprium eius non est, sed omnis frictionis cõmune, non sine causa est, ut arbitror, omissa.

Omnis frictionis est calorem accendere

Qđ igitur omnis frictionis calorem accendere cõmune opus sit, non satis qđ ab Hippocrate prodat, dignum præceptum est. Quid uero quæq; frictio proprium efficiat, id ut Hippocrati necesse tradere, ita nobis certe utile erat discere. Reductis enim ueluti in elemẽta simplicibus

differentiis, uniuersam frictionum tõ- nem absoluit, quemadmodũ carnẽ adii cias, quemadmodũ detrahas, quẽadmo dum corpus mollias, quemadmodũ cõ stringas. Cum his unà protinus se pro- munt, tum media earũ opera, tũ ea quæ per coniugationẽ faciunt. Media, cum neq; ligare corpus, nec soluere, nec car nẽ augere, nec minuere studemus: quæ per coniugationẽ, cum uerbi gratia, pa riter colligare, & carnem addere. Quis eñ non uideat, cũ duram carnẽ adiice- re corpori uolumus, frictiõem duram unâ cũ mediocri modo esse petẽdam? ueluti cũ mollem addere studemus, fri ctionem mollem & quantitate medio- crem adhibendam: & per alias cõiuga- tiones ad portionẽ. Quas nonnulli gy- mnastarũ tanq̃ sua ipsorũ inuenta tradẽ- tes, dum Hippocratem accusant, ipsi ue hemẽter delinquunt: & q; eum qui de his primũ præcepit, merita laude frau- dant: & q; cum eius inuenta sibi tribu- ant, etiam (quod atrocius multo est) ca lumniari hoĩem non dubitant. Accedit qđ nec simplices differentias apte inter

In gymnastas inuehitur

ſe alternant. Decuerat enim (arbitror) eum qui recte ad pticulares complexiones deſcendere uoluit, nec uniuerſas ſenario nũero cõprehendere, ueluti Theon facit: nec aliq̊d eorꝫ ꝓprium uel q̃ntitatis, uel q̃litatis opus, omittere: quẽadmodũ ĩ mollis ſimul & multæ, opus mollis: in duræ ſimul & multæ, effectũ multæ, p̃termiſiſſe eum oſtẽdimus: ſed has quoqꝫ adieciſſe, & pticulares coniugatiões nouẽ feciſſe. Quippe tres quæ à q̃litate frictionũ ſumunt differẽtiæ, ſi eas tribus quæ à q̃ntitate ducunt iunxeris, nouem coniugationes effeceris: ſex quæ à Theone ſunt poſitæ ĩ iis quæ paulo ſupra mẽoraui uerbis: & tres quæ ab eo ſunt p̃termiſſæ, dum mediam mollis duræq́ꝫ omiſit: quanq̃ ne intelligere q̄dem neqꝫ mollẽ frictionẽ, neqꝫ duram, fas ẽ, ut nõ ſimul ĩtelligat & mediocris. Cui ſi tres q̃ntitatis differẽtias iũxiſſet, nouẽ ita uniuerſas frictionũ differẽtias effeciſſet, nõ ſex. Eas ipſe nũc in deſcriptione exponã: in q̃ duorꝫ uerſuũ, q̄ ſuperne deorſum pingunt, priorem q̃litatum intelligi uolo: ſecundũ, q̃ntitatũ.

Qualitas.	Quantitas.	Quantitas		Qualitas
		¶ Paulus Aegineta.		
	Pauca	Multa		Vehemens
Dura	Multa	Multa	&	Leuis
	Mediocris	Multa		Mediocris
	Pauca	Pauca		Vehemens
Mollis	Multa	Pauca	&	Leuis
	Mediocris	Pauca		Mediocris
	Pauca	Mediocris		Vehemens
Mediocris	Multa	Mediocris	et	Leuis
	Mediocris	Mediocris		Mediocris

Nouem harum, quas descriptio complectitur coniugationum, cum Theon sex primas tradidisset, reliquarum triũ certe non meminit, ipse secum manifestissime pugnans. Si eñ exiguæ ac multæ, media quædam est quam mediocrẽ uocamus: etiam mollis duræq;, altera certe media erit, quam mediocrem moderatamq; appelles. Sanè meminisse per oẽm sermonem cõuenit, hæc omnia in respectu collationeq; dici. Quando est, quæ huic dura est, alteri ꝑ molli sit: & quæ mediocris, immodica: & quæ pauca, multa; & quæ alii multa est, aliter q-

has frictionum differentias, in respectu intelligẽdas

dammodo affecto sit pauca, hoc uero et Theon fatet. Nec fieri sane potest, ut q mediocrem in quantitate frictionem p̃terit, non longe aberret. At mihi quidẽ uidetur Theon inde adeo in hunc errorem lapsus, q̈ Hippocrates de ea frictione subticuit: adeo, ut hinc deprehendat, nihil proprium & suum de frictione Theon ꝓtulisse, sed perperam Hippocratis inuenta tractasse. Non enim à pueris statim orsus, & sub præceptore, senis scripta perlegit: cum fateatur ipse primum athleta fuisse, deinde hoc exercitio deposito, ad gymnasticen se cõtulisse. Atq; hæc mediusfidius nõ quo hominẽ uituperem apposui, quem alioq inter primos gymnastas cẽseo: sed quo ista lecturos doceam, haud facile esse, ueterum libros intelligentia consequi, si desint qui ea curiose enarrent. Nam quod ex priscæ breuitatis dignitate fuerit, duræ mollisq; frictionis mediam silentio præterire, id antè à nobis iam dictum est. Quod autem talia à nobis p̃teriri non debeant, id quoq; & oñsum prius est, & nunc nihilo secius ostende

Quid Theonẽ errare coegerit.

Veterũ libros interp̃te egere.

tur. Si eñ tam mollis frictio quàm dura, in respectu collationeq́ non solum subsistentiam, sed etiam intelligentiam sui habet: etiam mediocrem in simili respectu collationeq́ cõstitui necesse est. Finge ergo tale esse corpus, quale propositi nobis in hoc libro pueri, esse p̃sumpsimus, sanum prorsus, & omnis excessus medium, ita ut neq; molliorẽ hũc effectum uelimus, neq; duriorem, sed nec carnis eius modo adiectũ quicquam, detractum'ue. Num igit̃ ita se habenti corpori, aut duram, aut mollẽ frictionem admouebimus, aut etiam multam, aut mediocrẽ? Ego plane quamlidet harum inutilem censeo: quippe cũ à dura durius, à molli mollius, à multa gracilius, à mediocri crassius, reddet̃: quorum nullo illi est opus, imò pristinam potius mediocritatem ad unguem seruari. Quare neq; durit̃ id, neq; molliter, neq; multis frictiõibus, neq; quantitate mediocribus, sed *paucis, & qualitate* mediocribus, infricabimus: nihil ultra moliti, quàm ut ad exercitandum præparemus. At rursus cum iam satis exer

Apothera-pia quid.

citatum ſit, apotherapia curemus. Vocetur autem nobis (ſicuti recentioribus gymnaſtarum) apotherapia, ea frictionum portio, quæ poſt exercitationẽ adhibetur. Sane Theon nullam ex iis quas protulit cõiugationibus, eiuſmodi corporis naturæ accommodare poteſt: cũ ſex in uniuerſum nominarit: priores treis, mollis: reliquas, duræ: et neq; mollium cuiuſquam, eiuſmodi corpus egeat, neq; durarum, ſed eius quæ harũ media ſit, quam ſcilicet mediocrem in qualitate, dixiſſe par eſt: liquidoq; patêre iã arbitror, quantopere lapſus Theon ſit, mediam duræ mollisq; præteriens. Siquidem ad optimum ſtatum corporis, nullam harum quas protulit coniugationum, accommodare fas eſt: nec, cũ integra plane ualetudiue corpus fruitur, nec etiam ſicubi corrigi poſtulat. Quippe ubi plane ualet, ſola p̃paratoria frictione eget: quam exiguã, ac mollis duræq; mediam eſſe, oſtendimus. Vbi iuſto gracilius craſſius ue effectũ eſt, non tñ in qualitate alterata caro quicq̃ eſt, ſed plane mollis ac duræ medium mo-

Præparatoriæ frictionis vis.

dum seruat (siquidem emaciare studemus) & multam & q̄litate mediocrem, adhibebimus: sin reficere, tum qualitatis, tum quantitatis ratione, mediocrē. Has treis coniugationes ultimo loco, post sex in descriptiōe exposui hoc cōsilio, ut omnes eas à Theone prætermissas indicarem. Quoniam igitur non solum prætermissas ab eo, sed etiam utilissimas easdē prætermissas disputatio nostra docuit: deinceps tempestiuum arbitror, ad ea quæ paulo añ distulimus, reuerti. At primũ illud, ꝙ doctrina ea quæ per rerum elemēta traditur, cæteris sit utilior: quippe quæ et sub compendium rem omnem cogit, & memoriæ affigit, & reminiscentiæ facile suggerit, ac omnium quæ singulatim agētur, rectum usum prompte suppeditat, ceu ad pauca & certa elementa referens. Quis enim non facile membratim frictionum differentias, usum, ac uires, inueniat, si semel intellecta senis sentētia, postea dictionem eius memoriter tenet, qua uidelicet docet constringere quidem frictionem duram,

Elementaris doctrinę cōmoda

Frictionũ effectus.

ſoluere mollem, corpus adimere mul-tam, augere mediocrem poſſe? Ex horũ nanq; notitia ac memoria, primum ſane quæ omiſſæ in uerborum contextu ſunt, differentias inuenias: mox omnibus inter ſe complicatis, nouem coniugationes efficias: quas paulo ſupra deſcriptione ſumus complexi, quas neq; ĩueniſſe, neq; memoria tenuiſſe, promptum ſit: niſi quam Hippocrates tradidit, elemẽtaris doctrina præceſſerit, omniũ frictionum rõne in prima principia reducta. Ex quibus prorſus inuentis, non ea modo quæ nunc ſunt inuenta, nobis ſuppeterent, ſed etiam omnẽ corruptam doctrinam iudicandi facultas ſupereſſet. Quippe id methodi, id

Methodi propriũ q̃d ſit

eſt (ſicut ueteres interpretant̃) uiæ et rationis proprium maxime eſt, ut ex paruo elemẽtari principio, ad ſingula mẽbratim peruenire poſſis: tum quicquid perperam eſt dictum, ſciẽtificis id theorematis ueluti regula quapiam examinans, iudices. Quod igit̃ neq; alius quiſquam, recte de frictiõe ſenſit, neq; Theon ipſe gymnaſtes (tametſi eruditius

cæteris de ea locutus) sed Hippocrates, & qui eum sunt secuti. satis hæc sunto. Superest ex iis quæ ad hunc locum dis tulimus, ut de nominibus ipsis disseramus: ne quis eorum numero deceptus, pares numero affectus, cum ipsis appellatiõibus existimet. Duri enim uocabulum, de quadam corporis affectione ꝓprie dicit̃, quam nec interpretari quidẽ quale sit pluribus est opus, nemine uel ex uoce ipsa, non ad rei notitiam perducto: ad eundem modum & mollis uocabulum. At rari & densi uocabula, non ꝑinde euidenter ipsos corporis affectus significant: propterea ꝙ duplex eorum nominum usus obseruatur: alter eorum qui proprie loquuntur, alter abutentium. At proprie quidem rarum accipimus, quod meatus (quos Græci poros uocant) magnos per totũ obtinet, sicuti è diuerso, densum quod eosdem paruos. At per metaphoram, siue abusum, siue quocunqꝫ alio genere appellasse libet, de laxo coactoqꝫ hæc ipsa uocabula dici audias. Hac enim rõne, & aërem, et ignẽ aliqñ raros dicimus, aquam & ter-

De nominibus disputationẽ instituit

Usus duplex horũ vocabulorum: Durum. Molle. Rarum. Densum.

tram densas, scilicet ad elementa ipsa trāslatis appellationibus, quæ tamen & unita sunt, & ex similaribus natura partibus constant, nec ullos eiusmodi meatus obtinent. Multo his longius à proprietate recesserunt illa, quæ per metaphoram ambo sunt dicta, nempe constrictum & colligatum: illud de denso & duro, mō utroq; seorsum, mō in eodē, ambobus repertis: hoc rursus de iisdem dicimus, nō tñ eadem metaphora. Nam qm̄ omnia quæ colligata sunt, eadem ad motū impedita sunt, ita nimirꝫ nominarūt, & quæ ob siccitatē, frigus, phlegmonē, scirrhum, tensionē, repletionē, aut pondus, ægre mouent. Eandē ob causam, & cōtrariis horꝫ nominib⁹, in contrariis affectibus utunt: remitti, aut resolui, aut laxari, dicētes. Oportet aūt nō nominū inspicere numerꝫ, sed affectuū genera duplicia in totū esse existimare: Alterꝫ qđ i similaribus ipsis obseruat, de quo molle durꝫ ue dicit: Alterū qđ in instrumētalibus meatuū rōne cōsistit, quod densum esse, uel rarꝫ dicitur, hi nanq; corporum ipsorum pro-

Cōstrictū & colligatū dupliciter accipiunt.

Affectuum duplicia genera

prii affectus sunt. Accersiti uero &(ut ita dicam) temporarii, quod aliâs meatus ipsi, superuacuo humore implentur, aliâs sunt mundi, & modo patentes, modo conniuentes. Verum de his affectibus in sequẽtibus libris agemus. Nunc ad propositum redeũdum, ac primum clarius adhuc de frictione ipsa disserendum. Nempe quod hæc ipsa interdum per se corporibus nostris commodum affert: interdum iis quæ commodum afferunt, ad eum sane modum subministrat, quem Hippocrates de deligando tradidit, his uerbis: Deligatio ptim ipsa sanat, partim sanantibus subseruit. Ipsius igitur frictionis effectus sunt, & quod rara densat, & mollia durat, dura uero hæc esse omnino postulat: præterea quod dura mollit, & densa laxat, hæc contrà mollis sit oportet. Pari modo & quæ carnis augendæ minuendæ´ue causa suscepta est, utraque per se utile aliquid corpori cõfert: quæ tamen ad exercendum corpora præparat, item quæ post exercitationem adhibet, hæ exercitationibus subseruiũt.

Frictionẽ & corporib⁹ vtilẽ esse, et his q̃ corpori conducunt

Deligationis effect⁹

Illa modice calefaciendo, tenues meatus recludens, & simul excrementa, quæ carо continet, fluxilia reddens, & solidas emolliens: appellant autem hmõi frictionẽ ꝑparatoriam: Altera apotherapeutice græce dicit̃, latine recuratoriam ad uerbum appelles: hæc cum plusculo oleo administrata, simul pinguitudĩe humectat, & solidas emollit, & quæ in habitus meatibus continent̃, euaporat: uerum de hac pòst dicemus, cum de exercitatione egerimus. Sed præparatoria frictio in optimi status natura, calefaciẽdi corporis causa suscepta, prout supra traditum est, fiat mollis primũ, mox uero exercitationem aggressuro dura, ita nanq; maxime & mollire poterit, & ad exercitationes excitare, & corporis naturam qualem ab initio accepit, seruare: quod si quid aberratum sit, ad durũ id potius spectet. Nam qui breues à modo recessus sunt, hi cute tenus finient̃, nullo interioꝝ alterato. minus uero lædetur ipsa, si ad durum simul et densum recessus à modo sint ꝓpensi, quippe ita iniuriæ minus opportuna fiet. Adeo si

Quę sit ꝑparatoria frictio, ⁊ q̃ apotherapeutice.

Pręparatorię frictionis mod⁹

trāſpiratio per hmōi cutim facilis eſſet, denſiſſimam eam duriſſimamq́ꝫ efficere mus. Nunc qm̄ ad utrunqꝫ munus probe eſſe cōparatam oportet, & excremēta quæ intus cōdunt̃ ꝑ halitū emittēda, & foris ꝓpinquantium uiolentiam tolerandā: utiliſſimus ſane fuerit medius inter utrunqꝫ exceſſum modus. Qui ſi qn̄ fortaſſe non ſeruabitur, melior utiqꝫ fuerit, qui ad durius denſiusq́ꝫ pertinebit, quam q ad mollius laxiusq́ꝫ. Nam tranſpirandi defectum, exercitio ſarcire licebit: alterius uero affectus uitium, quod eſt ad externoꝝ iniuriam oportunitas, neqꝫ aliâs corrigi facile poteſt: affertq́ꝫ præterea coniunctum incommodū nō paruum, euaporato ſubinde non excremento modo, uerūetiam ipſius corporis nutrimento. Ergo in his differentiis quæ à qualitate ſumunt̃, aberrare ſatius eſt, uerſus eam quæ durior ē, quàm eam quæ mollior. In iis quæ à quantitate ducunt̃, in propoſita ſaltem natura & ætate, ſi quid delinquit̃, uerſus id quod minus eſt, id eſto. Semper enim eius in p̄ſenti diſputatiōe meminiſſe oportet, au

Durioꝛ cutis diſpoſitio, melioꝛ ea quę mollioꝛ laxioꝛqꝫ eſt

gendi eiusmodi corpus, haudquaquam siccandi, studium esse ppositum. Quas uero corporꝶ naturas, & quo modo affectas, amplius fricandum sit, postea dicemus. Nunc ad ppositam materiam reuersi, de mensura ipsa frictionum agamus, ad eundem modum quo paulo antè, de qualitate egimus. Cōuenit autem hoc loco, ut prius quàm mensuram definio, alterius cuiusdam æstimandi mētionem faciam, sine cuius notitia, mensuram ipsam nec definiuisse recte licet, nec nouisse. Est uero quod æstimandū censeo, aëris qui fricandum corpus continebit temperies, quam utique in re ipsa monstrare licet, explicare oratiōe aperte, ita ut interpretationis euidentiæ nihil desit, planè non licet, sed est prorsus inexplicabilis: uerum si non adeo multum orationi de rei euidentia desit, abunde fuerit. Præcedit uero hanc & alia quædam consideratio: nempe quo anni tempore, & in quonam orbis loco, exercitandum, statuemus: duo enim hactenus de eo tantum definita sunt, corporis status, & ætas. Vbinam autem aut

De mensura frictionum sermonem instituit

Aeris fricandū corpus continentis tēperies qualis.

altus hactenus fuerit, aut exercitandus nunc sit, aut quo anni diei'ue tempore, nihil sane constitutũ est, quanq̃ pro harum certe cuiusq; rõne, mediocritas frictionis est uarianda. Ergo ad ea quæ hactenus statuta sunt, hæc quoq; definienda sunt, utiq; potestate inter initia opis iam tradita, non tñ interpretatiõis luce clare explicata. Dicens em̃ ueluti regulam q̃ndam, omnium quæ pòst dicenda erant, positurum me hominem eo corporis statu, de quo queri nõ possit, obiter nimirum etiam regionum hominis potestate definiui. Cum nec optimo tẽperamento, nec irreprehensibili omnino membrorum modulo, corpus ullũ in iis regionibus quæ à temperamenti modo recesserunt, gigni possit: sicuti tũ ratio docet, tũ experientia cõmonstrat. Quippe sicci, graciles, & ueluti torrefacti, in æstuosis tractibus hoĩes fiunt: rursus frigidioris plagæ incolæ, inæq̃li temperamẽto uisunt: ut q̃bus exteriora frigeant, ĩteriora atq; ĩ his uiscera, ĩmodice caleant. Sane optimũ corpus, de q̃ nunc sermo ꝑponit, ueluti Polycleti regula ẽ:

In regiõe intemperata, non posse irreprehẽsibilẽ naturã gigni

Vide Philippi Bero

Aldi annotationes in Galenū de regula Polycleti.

cui in nostro situ, utpote probe temperato, nō pauca similia uideas. Apud Gallos uero, Scythas, Aegyptios, Arabas, ne per somniū quidem tale usquam est uidisse. Nostræ aūt regionis, quæ in latitudinem nō paruam extendit, id quod in medio habet, optime sane temperatum est: cuiusmodi patria Hippocratis est. Etenim ea tum hyeme, tum æstate, mediocrem temperiē exhibet: uere aūt & autūno multo magis. Eiusmodi igit locum cum corpori proposito dederis, anni quoqꝫ tempus, ueris medium ipm dabis. Esto uero, & diei in qua nobis exercitandus primum est, maxime quoad fieri potest, ipse meridies: quo uidelicet naturalis temperamenti eius uis, ab ambiente nullo pacto mutet. Eadem exigit ratio, ut ne domus quidē in qua exercitandus est, ipso præsertim die calidior frigidior ue sit, quàm publicus totius urbis aer. At æstate atqꝫ hyeme, talis uel arte præparandus est: nempe hyeme calidior, æstate frigidior: quo uidelicet exacta temperie corpus frictionis tempore fruat. Qñ si iusto calidior, frigidi-

Cos insula

Ver exercitationib⁹ accommodū temp⁹.

Meridies exercitandi corpis aptus.

or'ue domus fuerit, in calidiore ilico su dabit; ĩ frigidiore, neq; calefiet prorsus, nec molliet̃ unquam, nec floridum ruborem ostendet, nec in tumorem attolletur. Sunt nanq; duo hæc rubor & tumor in aëris temperie, & corporis statu tẽperato, mediæ frictionis notæ. Veluti em̃ si calidam infundas, primũ quidem corpus intumescit, si largius infundas, decũbit. Ideoq; & Hippocrates de iis aiebat: Primum quidem attollit̃, deinde fit gracile, ita frictio q̃q; attollit quidem primũ, postea contrahit, ac molem deponit. His ergo qui carnis augendæ causa fricant̃, tunc plane finiẽda frictio est, cum corpus & intumuit, & ad summũ fere tumorem peruenit. Qui aũt ad exercitandum iam præparat̃, his minime id tempus oppetiendum, sed longe prius desistendum à frictione est: potissimum cum optimi temperamẽti sunt, & ætate adhuc pueri. horum nanq; tũ humidum corpus est, tum tenerũ ac paucis frictionibus mollescens. Præparatoriæ uero frictionis meta finisq; est, ut solidæ partes mollian̄t, humida soluant̃,

Rubor et tumor mediç frictionis notç

Quatenus fricãdi, qui causa augẽde carnis fricant̃.

Fricatio ei⁹ q̃ ad exercitiũ pręparat̃

Pręparatorię frictõis finis quis.

corporis exigui meatus laxentur.

De numero frictionum.

Quis uero frictionũ esse debeat numerus, definire sane orõne non est. Cæterum qui his præficitur, harum rerũ peritus, hic primo quidẽ die minus exacta exquisitaq́ꝫ coniectura uteṫ: sequenti uero die, ubi iam expientiam aliquam adolescentis est adeptus, magis exactam certamq́ꝫ habebit. Quinetiam de exercitatione ipsa, primo certe die mensuram ad unguem definire non potest: sequentibus deinceps om̃ino potest. Sunto igitur hic quoqꝫ notæ. Primo quidem die

Signã mẽsurę exercitandi corporis.

cum adhortanti incitantiq́ꝫ ad exercitandum non perinde obsequitur, sed segniores & minus tum frequentes, tum decentes, ac (ut semel dicam) minus ualentes, tum colluctatoris sui apprehensus, tũ motus obit. Porrò expedit neqꝫ paulo ánimosiorem esse qui exercitatur, ut lassis iam uiribus, etiam exercitari aueat: neqꝫ ignauum, qui integris adhuc uiribus, laborem tamen detractet. Est uero profecto talis nõ corpore modo, sed etiam animo, quem nunc educandũ suscepimus, Quandoquidem quibus frigi

Quę causę

dus succus in uentre, aut in toto corporis habitu collectus est, hi segniores ad motionem sunt: pari modo & qui plethorici, id est, qui succis æquabiliter se habentibus nimium abundant: & quos recens frigus afflixit, hi & ignaui sunt, & ad mouendum pigri. Iam his etiam magis ita sunt affecti, quicunque natura frigidiores sunt: sicuti etiam his ipsis longe magis, quorum frigiditati etiam humor est adiunctus. hi nanque quantitatis exercitandi notas corrumpunt: sicuti è diuerso qui calidiori temperamento sunt, siue id ꝓpriæ naturæ sponte eueniat, siue ab accersito quopiam affectu: hi & animosi sunt, & certaminis auidi, & ad actionem plus quàm expedit prompti. At quibus nec corpus calidius frigidius'ue est, nec animus omnino iacens, ac demissus, aut cõtentionis, gloriæ'ue præcupidus, & ad actionem ꝑceps, his modi exercitationũ, indicia integra manent, illæsaq́ꝫ seruant: & primo statim die, & multo magis ꝓcedẽte tempore. Si eñ quid int initia suffugit, id experiẽtia ipsa edoctum, ad exactam

segniorís motus

plethorici qui

Velociorẽ motuꝫ quę efficiant

Modus exercitationum

notitiam peueniet: Non aliter & sibi modus ad certam coniecturam perducitur, qui tñ ab initio definiri nullo pacto potest: uerum quotidiana experiẽtia, cum recordatione quantitatis, tum cibi, tum exercitationum, eo etiam qui huic præficit, nihil non sollicite obseruante, sed semper ut tantum ciborum post tantam exercitationem concoxit, recordante, ꝑpemodum ad exactam scientiam, intellectum tempore perducit. Hæc igit̃ omnia etiam deficientibus ab optimo statibus, communia sunt: de quibus agere nondum statuimus. Cæterum optima

Optima corporis natura quęsit

natura, quæ hic nobis est proposita, mẽsuras omniũ manifestas obtinet: ut quæ nec animi moribus, nec corporis intemperie, dictorum quicquam obturbet immutet ue: sed frictionis, exercitationis, ciborum, ac somni mensuras aperte indicet, ac tum primũ quodlibet hoꝶ respuat, cum eius ultra non egeat. Quare fuerit hoc quoq; ei, qui tali corpori præficitur, nõ minimus modi index. Dico autem ipsam ad singula quæ agi debent alacritatem, ceu materia ipsa in optimo

corporis ſtatu, modum ſibimet præſcribente. Etenim qui optima natura ſunt, & iam ad exercitationem frictione præparanẽ, tum demũ ad exercitandum ꝓdibunt, cum toto iam corpore abunde emolliti excalefactiq́ʒ ſunt. Exercitando quoqʒ tum primũ grauatius mouebuntur, cum ſatis *exercitati iam fuerint, iam a cibo* tum primũ abſiſtent, cum ſatis ſe impleuerĩt. Quare nullus in hoc homine metus eſt, ne qñ aut iuſto plus laboret, aut iuſto plus cibis ſe ingurgitet, ſi naturæ ſuæ ĩpetus ſequaẽ. Quo fit ut neqʒ prorſus peritiſſimũ, ſibi præfici is poſtulet: ſicuti omnes (de quibus poſtea ſermo erit) deterioris notæ homines. Quippe ſanum corpus ipſum, ſibi ipſi omnia inuenit, proprio naturæ ſuæ impetu directum: maxime ſi in his quæ ad animum ptinẽt, recte ſit educatũ. Nam multi in malis moribus à pueris educati, in deſidia & intemperantia uiuentes, bonitatem naturæ corrumpunt: ſicuti contrà, nõnulli uitioſam corporis naturam ſortiti, temperantia uitæ & appoſitis exercitiis, naturæ uitia mutarunt in melius.

Tpˢ exercitãdi ei⁹ q frictiõe ad eã ꝑparaẽ.

Naturę bonitas quomodo corrumpaẽ

Uitioſa natura quę ĩ meli⁹ mutetur

Sed de hoꝝ quidem *siue exercitationibus*, siue etiam opibus, sequens liber totus cōponit. De iis qui optimo corporis statu sunt, & qui sanitatis tutori auscultabunt, in hoc libro agere statuimus: ac p̄cedens quidem de his sermo, ad exercitationum mensuram usque est progressus: superest ergo, ut de generibus eius disseramus.

De generibus exercitationum

Genera exercitationum uoco luctam, pancration, pugillatū, cursum, & alia id genus: quorum alia tantum exercitationes sunt, alia non exercitationes solum, sed etiam opera.

Exercitationes tantum

Exercitationes sunt, tum hæc ipsa quæ dicta modo sunt, tum præter hæc, quæ græce dicuntut τὸ πιτυλίζειν, τὸ ἐκπλετρίζειν, τὸ σκιαμαχεῖν, τὸ ἀκροχειρίζεσθαι: atq; hæc mox descriptione exponentur. Praeterea saltus, disci iactus, tum coryco, folle, pila, uel per altéres, corpus fatigare.

Exercitationes & opera

Exercitia simul & opera sunt, cum fodit quis, cum remigat, cum arat, cum uites putat, cum onus gestat, cum metit, cū equitat, cum armatus pugnat, cum iter facit, cum uenatur, cum piscatur, cum alia quæcunque homines uel opifices, uel

non opifices, in uita uſus cauſa exercent, facit: ſeu domos ædificent, ſeu naues, ſeu ferrariam ærariam'ue factitent, ſeu aratra pangant, ſeu tale aliquid pacis belli'ue inſtrumentum fabricent. Horum autem pleriſque eſt quando ue luti pro exercitatiōe tantū utare. Quippe triplex in uniuerſum ipſorum uſus eſt, cum interim operis tantū cauſa uſurpentur, interim meditatiōis, ſed quæ ad uſum futuri ſit operis: interim pro exercitatione tantū. Quippe ipſe aliquando hyeme deprehenſus in agro, tum ligna findere, tum hordeum in pila contundere ac deglubere, exercendi corporis cauſa ſum coactus: quæ nimirū agreſtes quotidie ꝑ opere faciebant. De horum igiť ceu operū uſu, in ſequentibus, ceu exercitiorū nunc tractabimus. Nullum nanq; id genus exercitium, aut perpetuum diem obitur, aut alio tempore, quàm ante cibum. Seruari uero tū modū exercitationū in his oportet, tū uocatam apotherapian. Quod ſi etiam idonea frictiōe uſus, ad ea quis accedet, iam oēs exercitatiōis numeros impleuerit.

Operū triplex uſus

Sūma obſeruandorum in exercitatōib⁹

De iis igitur omnibus ſcientem eſſe cõ
uenit, eum qui ſanitatis tuendæ officio
utetur, quem ὑγιεινὸν græce uocant: licet
em̃ eum (ut antè dictum eſt) aut ſic græ
ce, aut gymnaſten, aut medicum uoces:
prima tamen appellatio maxime ꝓpria
Artifex omnis ab arte quã tractat deflexum ſortit nomen
eſt, reliquæ per abuſum. Nam ſi artifex
quiſq;, ab arte quam tractat deflexũ ſor-
titur nomẽ, patet eum qui ὑγιεινῶν, id eſt
ſanitatem tuendam profitetur, merito
ὑγιεινὸν appellandum: ita nimirum ut qui
γυμνασίοις, id eſt exercitationi tantũ præ
eſt, gymnaſten: & qui morbis medetur,
medicum. Quod ſi quis hũc ipſum uel
gymnaſten, uel medicum, pro ὑγιεινῷ ap
pellaſſe uolet, tum à parte totũ, tum ue-
ro nec proprie nominabit: ſed abuſiue,
uel ambigue, uel quomodocunq; aliter
dixiſſe uelis, appellationem faciet. Hu-
ius rei cauſa eſt, qđ cum una ſit ars, quæ
corpori tuendo præſideat, unicum ei ꝓ
prium nomen inditum non eſt. De qui
bus omnibus huberius ſingulari libro
egimus, quẽ Thraſybulũ inſcripſimus.
Qualitates exercitationum
At genera quidem exercitationũ ſunt,
ea quæ diximus. Qualitas uero ſeu diffe

rentia (Nam & hanc quoq; utroq; modo appellare licet) uelocitas tarditasq; mouendi sunt: præterea quod aliud robustum, aliud (ut ita dicam) imbecillũ est: ad hæc uehementia & leuitas. Vtendi uero rõnes, omnium prædictorũ generum, unà cum differentiis ꝓpriis huiusmodi sunt: Nam aut perpetuus motus ẽ, aut intercisus: et si ꝑpetuus, æquabilis aut inæquabilis: sin intercisus, aut certo ordine, aut citra ordinem: hæ igitur utendi rõnes ab ipso negotio capiũtur. Quæ uero ab his quæ extrinsecus sunt posita ducũtur, eiusmodi sunt: qđ aut sub dio exercitatio fit, aut sub tecto, aut in mixta umbra, quam ὑποσυμμίγη Græci uocant. Itemq; quod aut calẽs locus ẽ, aut frigidus, aut media temperie: præterea aut plane siccus, aut humidus, aut medio modo attemperatus. Similiter illæ quoq; utendarũ exercitationum rõnes quædam sunt, ꝙ cũ puluere exiguo multóue usurpenť. Item ꝙ cũ oleo exiguo multo'ue, aut etiam sine utroq; administrentur. Qm̃ ergo enumerata à nobis uniuersa sunt, quorũ peritum esse

Qualitates exercitationũ enumerat.

Utẽdi exercitationuz rõnes.

oportet, qui sanitatem tuendam ꝓfite. ad ipsa nunc exercitationũ genera non intempestiue redibimus: ac primũ docebimus, tũ quid omnibus sit cõmune, tũ quid singulis ꝓprium: hinc frictiõis ipsius tempora definiemus. Ergo omĩs exercitationis cõmune illud est, qđ animali ipsi ex ipso caloris augmentũ excitat. Quippe calefiũt corpora nr̃a & balneis, & calidaꝝ aquaꝝ lauacris, & cum p calidiores tempestates insolamur, & cum igni fouemur, & cum calidis medicamentis perfricamur. Cæteꝝ ab externo est omĩs eiusmodi calor ascitus, nec de ꝓprio principio, sed aliunde accensus: exercitando uero, insiti caloris augmentũ animalibus ex ipsoꝝ corporibus excitaẗ. Atq; is oĩm exercitationũ cõmunis effectus est, ꝓprius tñ eaꝝ effectus nõ est. Si mõ & iratis, & perturbatis, & pudore affectis, naturalis etiam calor augetur: quanq̃ ira haudquaq̃ auctus, sed ueluti feruor est caloris in corde. Itaq; etiam essentiam eius, uel ꝓbatissimi philosophoꝝ talem esse affirmant: quippe accessoriũ iræ est, nõ eius essen

Ordo tractandorũ

Omnis exercitatiõis cõmune augmentũ caloris excitare

Causa caloris corporum nr̃orũ.

Ira quid

tia, ultiõis appetẽtia. Verecundis aũt au get insitus calor, dum primũ intro se re cipit uniuersus: deinde postquam in alto corporis est collectus, et ex ipso inibi congestu, & ex assiduo motu, incremẽtum capit. Non em̃ quiescit pudore affectorum spiritus, sed tum ab interno, tũ circa se, unà cũ toto sanguine uarie circumagitur, ita plane, ut spũs eorum qui perturbantur. Dicet̃ autem in ꝓgressu latius de omnibus eiusmodi animi affectibus. Ad præsens em̃, ꝓpterea quod commune symptoma, tum hos ipsos affectus, tum exercitationes excipit: dum omnis exercitii communẽ esse natiui caloris auctum ostenderem, idq́ȝ de interno, & à se, non tamen solis exercitationibus inesse, sed pariter dictis modo affectibus: coactus sum obiter & de his meminisse. Iam singulas exercitationum seorsum persequi tempestiuum uidet̃, illo præsertim prius significato, quod in his quoqȝ complures differentiæ inueniantur. Quippe interim aliam partem aliud alio magis exercitiũ fatigat: & quædam lente motis fiunt, quædam

Verecundis qñ insit⁹ calor augeatur

Pudore affectorũ spiritus vt perturbatorum in cõtinuo motu.

Exercitationũ complures differentie

ocyssime agitatis, & quædam robore ac nixu adhibitis, quædam sine his: ad hæc quædam cum robore pariter & celeritate, quædam languidæ. At quod uiolenter quidē sine uelocitate exercet, εὔτονον, id est ualens, uoco: qđ uiolēter & cum celeritate, σφοδρὸν, id est uehemens. Violenter aūt robustè ue dicere, nihil referat. Fodere ergo, ualens robustaq́; exercitatio est. Simili modo & si quis quatuor simul equos habenis coerceat, impense robusta exercitatio est, non tñ celeris. Tum si quis maximo onere sublato, aut eodem loco maneat, aut paululū pcedat. Iam accliuis inambulatio, huius quoq; generis est: Attollunt em̄ eo motus genere, & ueluti onus sustinētur ab iis quæ primū mouent, reliqua corporis membra uniuersa. Præterea si quis p funem manibus apprehēsum, scandat: sicuti in palæstra pueros exercent, qui eos ad robur præparant. Quinetiam si quis fune arrepto, aut etiam pertica, sublimis ex ea pendeat, ac diu teneat, robustum is ualidumq́; laborem exercet, citra tamen celeritatem. Ita uero & si quis

Ualēs exercitatio

Catholica robustarū exercitationum

manibus in pugnũ reductis, iisdem pla
tis, uel in altum sublatis, diutissime eo-
dem habitu consistat. Quod si adhibitũ
quenpiam deducere sibi manus iubeat,
nec tamen ipse remittat, uel impensius
hic tum musculos omes, tum neruos ad
robur comparat, ut quorum maxime ꝓ
pria sunt, omnia id genus exercitia. Idq́;
multo certe magis fiet, si qs summis ma
nibus, utraq; seorsum apprehenso pon-
dere (cuiusmodi sunt qui in palæstra al
téres dicunt̃) porrectis his, aut in subli-
me erectis eodem habitu persistat. Iam
si etiam cuipiam iusseris ut te uiolenter
detrahat inflectatq́;, dum ipse nõ mani-
bus modo, ueꝝ etiam cruribus spinaq́;
cõstans, inflexusq́; resistas, non leue ad
membroꝝ robur exercitationem obie-
ris. Sane hoc genere Milonẽ ipsum ex- Milonis Crotoniensis exercitatio.
ercitasse se ferunt, dum aliâs conuellere
se mouereq́; de loco uolenti permitte-
ret, ueꝝ hæc crurũ maxime exercitatio
fuerit: aliâs, utiq; si manus exercitandas
curabat, pugnum aperire iuberet. Idem
(ut aiunt) malũ punicum, aut tale quip
piam manibus complexus, auferẽdum

cuiuis præbebat. Hæc igitur exercitia, maximi roboris tum ostentationē, tum exercitationem continent. Robur autē partium, tum exercet, tum uero firmat, si quis alterum complexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, manibus digitisq; pectinatim iūctis, aut quē complectit absoluere se iubeat, aut ipse se à complectente soluat. Ita etiam & si quis alterum qui uersus ipsum se incli-net, à latere aggressus, ilia manibus complexus, ceu onus aliquod sublatum inuicem protendat, reducatq;: ac magis si dum gestat, ipse nutu renutuq; corporis utat: sic nanq; spinam uniuersam ad robur cōparauerit. Aeque uero qui pectoribus ex aduerso innixi, magno se conatu inuicem retrudūt. Etiam qui à ceruicibus pendentes, deorsum trahūt, ad robur præparant. Cæterum talia omīa exerceri citra palæstram, aut copiosum puluerem queunt, quocunq; conculcato loco, erectis ac stantibus. Quæ uero luctantes inter se moliuntur, cum robori augendo student, hæc aut puluerē altum, aut palæstram desiderant. Ea sunt

Quę exercitationes puluerem, aut palęstram desiderant

eiusmodi, cum uterque luctantium am bobus cruribus alteꝝ alterius crus com plectitur, deinde manibus inter se colla tis, altera ceruici uiolẽter incumbat, uti q; quæ è regione impediti cruris est, al= tera brachio. Licebit & circa summũ ca put manibus iniectis, uiolenter retror= sum se agat ac reuellat. Eiusmodi lucta utriusq; luctatoris robur exercet, quem admodũ et ea quæ altero alteꝝ cruribus cingente, uel ambo per ambo mittẽte, fiunt: nam hæc quoq; utrũq; ad robur præparant. Infinitæ aliæ eiusmodi robu stæ exercitatiões in palæstra sunt: quoꝝ nimiꝝ omniũ peritiam usumq́; pædo= triba callet. Ipse sane sic à gymnaste di= uersus, ut à medico coquus: qđ ipsum quoq; ad perpensionem æstimationẽq; se offert. At dictum quidem iam de hoc est in eo libro qui Thrasybulus inscri= bitur: cæterum dicemus & nunc quod satis ad præsentem sit disputationem: uerum si prius exercitationum uarie= tates absoluero, quarum quæ robustæ sunt, quasq́; eutonus Græci uocant, di= ctæ iam sunt, Supest ut de iis dicamus,

Pedotriba
Gymna=
stes
Medicus.
Coquus.

Catalog' celerum exercitationum

quæ celeritate peragũtur, citraq́ꝫ robur & uiolentiam. Id genus ſunt curſus, & umbratilis armorũ meditatio, & cum duo ſummis manibus cõcertant ἀκροχειρισμοὺς Græci uocãt, tum quæ per corycum, & pilam exercitatio fit, utiqꝫ cum à diſtantibus & currentibus adminiſtratur. Eius generis eſt & quod ἐκπλεθρίζειν Græci dicunt, & quod πιτυλίζειν. Eſt autem ἐκπλεθρίζειν cum in plethro, id eſt in ſexta pte ſtadii quis prorſum retrorſumq́ꝫ uiciſſim, idq́ꝫ ſæpe in utranqꝫ partem ſine flexu curſitans, unoquoqꝫ curſu breue quiddam de ſpatio demit, quoad denique in unico greſſu conſtiterit. πιτυλίζειν uero, ſi quis ſummis pedibus ingrediẽs, tenſas in ſublime manus, hãc antrorſum, illam retrorſũ celerrime moueat. Hoc uero exercitamento maxime ante parietẽ ſtantes uti ſolent: quo ſi qñ aberrent, facile pariete apꝑhenſo erigantur: ſed ſic exercitatorum, ut error magis latet, ita exercitium ipſum fit imbecillius. Celeres uero motus ſunt, citra tamen uiolentiam, & qui in palæſtra edũtur circumuolutis humi nobis, uel ſolis

Celerũ motionum triplex differentia

uel cum aliis. Licet autẽ & erectis, tum circũactis, ac uelociter prope astantem mutantibus, celerem exercitationẽ peragere. Potest & solis cruribus, idq́ꝫ erectus, ac uno loco cõsistens, celeriter exerceri, subinde quidem retro tantum resiliens, interim uero crurum utrunqꝫ uicibus referens. Quin & per manus exercitatione celeri, tantundem ualente, uti datur: idq́ꝫ citra ullos altéres, utiqꝫ si frequentiæ celeritatiq́ꝫ motus earum, impense incumbas, siue has ĩ pugnum ductas, siue explicatas mauis. At eiusmodi quidem celeris exercitatio est, in quibus dixi speciebus comprehensam. Reliquùm est ut ad uehemẽtem ueniamus: Ea uero sicuti prædictum iam est, ex robusta celeriq́ꝫ cõposita est: Qñ quas robustas diximus, iis omnibus ut uehemẽtibus uti licet, motus modo celeritatem adiicias. Non in postremis uero uehementes hæ sunt, fodere, discum mittere, saltare, idq́ꝫ continuato sine intermissione opere: Similiter graue quoduis telum iaculari, continuatis sibi quammaxime iactib⁹, aut graui armatura tectũ,

Uehementium exercitationũ catalogus

Qñ robustis exercitationibus vt vehemẽtibus vti licet.

celeriter agitari: & qui aliquo quidem talium exercentur, intermittere paululum solent. Atque hoc loco inter assiduam interpellatamque exercitationem, differentiam noscas licet: quas enim modo retulimus, uniuersæ morula interposita magis usurpari solent: ac potissimum quæ labores operaque sunt, nedum exercitia, ut fossio, & remigatio. Quæ uero remissiores exercitationes sunt, eæ sine interposita quiete magis fiunt, ueluti cõtinuatus diu cursus, quem Græci dolichon uocant, & iter facere. Hæc igitur omnia exercitationũ genera sunt, quæ & modo dictas differentias habẽt, & supra has quod alia lumbos magis, quàm brachia crurá ue exercẽt, alia spinam totam, aut pulmonem tantum, aut thoracem tantum. Quippe itatio cursusque crurum exercitatiões sunt, acrochirismi & sciamachiæ, brachiorum ac manuum propria. Lumborum autem, assidue se inclinare, ac rursus reuocare, idque aut pondus aliquod à terra tollentẽ, aut assidue in manibus sustinẽtem. Sunt & qui depositis ante se alteribus, ulnæ interual-

Assidue intercisceque exercitationum differentia

Quas partes corpis singula exercitationũ genera exerceant.

lo diſtantibus, poſtea medii ipſi ſtantes, inclinant ſe atq; attollũt, dextera quidẽ, eum qui ad ſiniſtram iacet, ſiniſtra, q ad dextram, tũ rurſum utrũq; in ſuum locũ referunt: atq; hoc identidẽ deinceps faciunt, iiſdem ueſtigiis inſiſtentes. Hic uero motus tranſuerſas ſpinæ ptes magis exercet, ſicuti prior ille rectas. Thoracis uero & pulmõis, maximæ reſpirationes ꝓpriæ exercitationes ſunt. Maxima uero uox, ſupra iam dicta, uocis quoq; inſtrumẽta oĩa permouet, quoꝝ enumeratio in his quæ de uoce edidimus, habet. Quoniam autem huc ꝓducti ſumus, nõ alienum ſit de omnibus animalis ptibus tradere, & quæ motus euidentes, & quæ leues & obſcuros obtineant, quæ rurſus à ſe moueant, quæq; ab aliis. Quippe eiuſmodi diſcretio, non paruam commoditatem gymnaſtæ afferet, ad omnia animalis membra mouenda, aliâs à ſe & propria uirtute, aliâs ab aliis & per alienam. Quæcunq; enim uoluntate ſuſcipiuntur actiones, hæ muſculoꝝ neruoꝝq;, & quos aliqui tendones, Græci tenontas uocant, propriæ ſunt.

Quę ptes anialis eui dẽtes, quę obſcuros meatus habeant

Item quę a ſe moueãtur, quę ab aliis

Eædem tamen ſi maiore ui & celerita-
te fiunt, primum quidem & maxime di
ctas iam partes, ex accidenti uero, etiam
arterias exercēt: cum prædictis uero oſ-
ſa, uenæ, carnes, ligamenta, et cæteræ o-
mnes animalis partes unà mouent. Re
liquorum uero motuum, qui in animaliū
corporibus noſcunt, quicunque non cō-
muni uolūtate ſuſcipiunt, ſed uel natu-
rales ſunt, uel pro animi affectibus edū
tur, duplices hi genere ſunt: alij em̄ cor
dis & arteriarum, alii uenarum & ioci-
neris, actiões ſunt: atque horum quidem
primū & maxime, secūdo loco reliqua-
rum omniū partium. Qn̄quidem qua-
tuor naturalibus facultatibus, om̄es gu
bernant: at arteriarum quidē cordiſque
motus, nunquam ſane om̄ino intermit-
tit: cæterum magnitudine, paruitate, ue
locitate, tarditate, & uehementia, uarie
intēdit atque remittit: idque multis ex cau
ſis, quas om̄es in opuſculo quod de pul
ſuum cauſis conſcripſimus, percenſui.
Nunc ſumma tantū capita delibaſſe ſat
erit. Vna igit mutandi pulſus cauſa eſt,
naturalis caloris auctio, diminutioque: al

Motus nō voluntate ſuſcepti du plices gn̄e

Cordis et arteriarū motus nunquam intermittuntur

Mutandi pulſus quatuor cauſe pncipales.

tera causa est, quæ ex animalis spũs mutata quantitate spectatur: tertia quæ ex firmitate infirmitateq́ꝫ naturalis uirtutis accipit: quarta, quæ ex instrumenti ipsius malo affectu æstimat. Verum de hac differere, nõ est huius loci. Iam em̃ ægrotet animal necesse est, in eiusmodi affectibus, cum reliquæ oẽs pulsus mutationes, etiam in sanis spectent. Quæ igit ex aucto diminutoq́ꝫ naturali calore mutatio orit, ea ꝑ anni tempore, nutrimento, potione, balneo, frictione, somno & uigilia, itemq́ꝫ animi affectibus, & actionibus uoluntate susceptis, incidit. Quæ uero ex animalis spũs alteratione nascit, ea pro motus qui uoluntate, consilioq́ꝫ initur (καθ᾽ ὁρμὴν græce uocant) differẽtiis uariat. Quæ ex uirium firmitate infirmitateq́ꝫ oritur, pro substantiæ ipsius cordis, & arteriarum, bono contrarióue temperamento contingit. Porrò uenarum opus, unà cum aliis instrumentis uniuersis, quæcunq́ꝫ natura ad alimenti dispensationem excogitauit, pro cibo potioneq́ꝫ, tum uero pro distributionis in corpus, & concoctio- Uenarũ opus vñ varietur.

nis, & nutricationis ratione, uariat. Huius uero mutationis, arteriæ quoque participes sunt. Qui uero motus, actiones non sunt, horum triplex diuersitas intelligitur: Alii nanque animantibus ex se ipsis insunt: alii extrinsecus adueniunt, alios medicamenta proritant. Et ex se quidem animalibus insunt, hi quos añ memoraui: extrinsecus uero accedũt, qui nauigando, equitando, aut gestando siue uehiculo, siue lectulo pendente, siue cunis agitatis præstantur, siue per nutricum ulnas, ut infantibus. extrinsecus pręterea aduenientium, & frictio fit. Non nulli tamen motus mixti plane sunt, ueluti equitatio. Non enim ut in uehiculis, præsertim ĩ quibus stratus quiescas, ita etiam cum equo insideas accidit, ut à gestante tantũ agiteris, ipse nihil agas. Quin spinã erectam sustinere, tũ utrisque feminibus equi costis firmiter hærere, & crura extendere oportet, etiam ante prospicere, in quo non modo uisus, sed etiam collum laborat. Præcipue tamen uiscera hoc genere agitantur, por

Motus nõ actiões triplices sunt

tò ea ſalientibus quoque æque dimo-uentur: uerum iis qui uehiculo geſtan-tur nõ æque. Quare ſi quis uiſcera quæ ſub ſepto ſunt, mouere uiolentius ue-lit, & prædictos labores adeat, & præ-terea ad frictionem quæ per circumie-ctam faſciam adminiſtrat, accedat. Sta-tuatur autem oportet, is qui fricat à ter-go, qui modo in dextram, modo in ſi-niſtram manus iniiciat, acclinante ap-primenteq; has ipſas partes ipſo qui fri catur. Sane concutiunt nõnihil ea quæ ſub ſepto uiſcera ſunt, & maximæ tum reſpirationes, tum uoces, pari modo ef flatus, & qui per ſe fiunt, & qui cum co hibito compreſſoq; ſpiritu, tum in tibia rum ſono, tum uoce adhibentur. Iam ipſa ſpiritus cohibitio, exercitatio quæ-dam muſculorum eſt: non minus cer-te eorum qui in abdomine, quàm qui in thorace inſunt. Verũ de hac poſt age tur: utpote quæ ſupra alia quæ mõ re-tulimus commoda, etiam aliam grati-am nõ leuem præſtat: cuius nimirũ cau-ſa ad finẽ eam exercitatiõis adhibemus.

Qui mot° uiſcera cõ-cutiant

Spũs co-hibitio ex-ercitio quę dã muſcu-lorum eſt.

Qui mot⁹ p̄tibus animaliū accedētes ipsarum actiones sint, q̄ non

Verum ad ꝓpositum redeundum, nempe quod non pauci ex iis motibus, qui partibus animalium accedunt, nec partium ipsarum actiones sunt, nec earum actiones sequunt, sed ab aliis & per alia perficiunt: ueluti in uehentibus, nauigantibus, perfricandis, purgandisq́ꝫ per medicamenta, tum uomitoria, tum aluum ducētia, fit. Verum eiusmodi motus, huius de tuēda sanitate artis nō est. Reliqui omnes, & potissimum ii qui ex frictione fiunt, in primis necessarii cognitu huius artis præsidi sunt, quippe ad cuius professiōem spectat, omnium motuum uires nouisse, sicuti (reor) ad opifices ipsos spectat, singulos particulares motus nosse. Hi nanque uarietatē quæ in materia ē, norūt: gymnastes uirtutis singulorum scientiam habet. Etenim siqs me iubeat ut hoplomachicos, id ē armoꝝ meditatiōis motus, uel aliū doceam, uel ipse cōcinne peragam: sane unumquēlibet eorum obire commode nequeam. At si cui me hoplomachicoꝝ cum agit, adhibeas, non mō quam uim obtineat actionum quælibet, sed etiam

Sanitatis tuēdę professor, omniū motuū vires noscet

Hoplomachia quid.

quam maxime partem exercitet, omnibus illis certius norim, imò uero (si uerum ingenue fateri oportet) hoplomachicus nullius eaꝝ uim reddat. Qui exercitationum artem probe callet, is oẽs nouerit, ſingulas ad certos referens fines. Nanqꝫ aut uiolentæ quædam ſunt, grauesqꝫ ac robuſtæ, aut leues, celeres, & cõcitatæ, aut pariter uiolentæ & celeres. Has igit̃ obiter dum agi cõſpicit, ſtatim uiſas facile dignoſcit, atqꝫ hoc amplius, quænam crura, brachia, uel thoracem, actio exerceat, quæ lumbos, caput, ſpinam, uel uentrẽ, quæ demũ aliam quãuis partẽ egregie præter cætera fatiget. Hoplomachicus enim apte numeroſeqꝫ motus paget, celeres fortaſſe, robuſtos, ac graues. cæterum qđ denſent aut emacient eiuſmodi motus, parum nouerit. pari modo nec quod carnem augent & rarefaciũt, motus tardi. Iam idem robuſte ſimul & tarde & grauiter mouebit, nec tamẽ quod iſtiuſmodi motibus corpori robur & grauitatem acquirit, intelligit. Aurigandi quoqꝫ peritus, oẽs motus particulares numeroſe apteqꝫ, & ad

Exercitationum diuerſitas.

Aurigandi perit⁹ cõmodiſſime

ad vsum omnes expli cabit mot⁹, etsi oīm vir tutes ignoret.

usum cōmodissime explicabit: sed qui horum corpus emacient, aut carne impleant, robustum, uegetum, molle, durum, densum, rarum'ue efficiant, omnino ignorat. Ita & qui pila exercere instituit, (sphæricum uocant) omnē pilæ iactum, exceptum'qꝫ callet, minime tamē quem corpori affectum ii comparent, nouit. Pædotriba quoqꝫ quicquid in palæstra motuum geritur, pernouit: quid quisqꝫ motus efficere queat, ignorat. Et (ut semel dicam) omnes homines artifices iuxtà inertes'qꝫ, quos corpore motus exercent, eorum ignorant uires: saltatores, nautæ, fabri, tum materiarii tū ferrarii, piscatores, agricolæ, ædificatores, sutores, omnes deniqꝫ qui quiduis moliunt. At gymnastes ex iis quæ antè retuli principiis, cuiusuis actiōis, etiam eius quam nunc primū, nec antè cōspexit, uim tenebit: ueluti statim saltantiū præuegeti motus, in quibus nimirum quammaxime saliunt, ac celerrime circumacti uertunt, & genu prius posito mox emicant, & crura tum attrahūt, tū maxime diuaricant, & summatim in q-

Gymnastes cuiusuis motus actionisve effect⁹ noscet

bus ocyssime mouent, gracile, muscu-
losum, durũ, compactum, præterea ue-
getum corpus reddunt. At remissi, tar-
di, & languidi motus, non solũ nõ eius
modi corpus, quale nũc diximus faciũt:
sed contrà, si natura musculosum & ue
getũ sit, diuersam oĩno affectionẽ indu
cunt. Quod igit mox diximus, pædotri
bam ita esse gymnastæ ministrũ, ut me-
dici coquum: id nunc quoq; oñsum est.
Quippe coquus betam, lentẽ, aut ptisa
nam, aliâs alia rõne præparat, nec tñ qđ
p̃parauit, quam uim obtineat intelligit,
aut quænam præparandi ratio censen-
da sit optima: At medicus nihil horum,
ita ut coquus, parare est potis: uerum
quicquid præparatum sit, eius uires p-
bè callet. Ergo gymnastes propositi no-
bis adulescẽtis, utiq; qui optimum cor-
poris statum est sortitus, omnium qui-
dem exercitationum uires pernouit: de-
ligit uero ex omni genere quod mode-
ratum mediumq; inter utrũq; excessum
est. Nam neque celeris, tardæ ue exerci
tationis, optimus status eget, sed plane
mediocris ac mediæ; nec rursus uiolẽtæ

Gymnastes ex omni genere qđ mediũ moderatũq; ẽ deligit.

Optimum corpis statum seruare non alterare cõuenit.

& uehementis, nec remissæ & languidæ. imò in his quoq; mediocre optimũ est, qñ nõ alterare, sed plane seruare optimũ corporis statum conuenit. Siue igitur armis eiusmodi adulescentem exercitare gymnastes uelit, peritissimo totius meditationis armorum ascito, eum oẽs sibi promere actiões iubebit, mox ipse eliget, ac discernet imperabitq;, quibus earũ sæpe, quibus raro, quibus mediocriter, quibus aut nũquam, aut semper exercitari eum uelit. quippe quem latere non potest, quæ quodq; membrũ exercitatio magis agitet, quæ'ue cuiusq; exercitationis qualitas, facultas'ue sit. Si ue folli pila'ue exercitare studet, hic quoq; rursus, tum genus, tum qualitatẽ, tũ modum actionis inueniet, ipso follis pilæ'ue perito, pro ministro adhibito, quo illi oẽm eius generis actionũ materiam indicet. Nam ipsius propriæ cuiusq; artis materiæ, gymnastes qua gymnastes, omnino est ignarus. uerum ubi semel inspexit, non solum qualitatẽ, sed etiam uim eius protinus intelligit. Quamplurimos enim ipsi, ex iis quibus imbecilli-

ores quædam corporis particulæ erant, unde crebris ĩ his urgebantur morbis, unius gymnasticæ ope restituimus: neq; tñ omnes propriis exercitationibus, sed siue quis saltator erat, siue hoplomachicus, siue pancratiastes, siue luctator, siue alio quouis genere exercitatus, iusso eo magisterii sui motus coràm ꝑmere, mox appositissimis unà cum tempore & modo delectis. Verum de correctione id genus, procedẽte tractatu agemus: ea scilicet operis pte, in qua de uitiosis corporum statibus disceptabitur. nunc optime cõparato corpori, suũ statũ tueri ꝓposuimus. Porrò huic ex om̃i genere mediocritas adhibẽda est, frictione, exercitatiõe, balneo, cibo, somno, ita ut nec durior illi, nec mollior habitus corporis reddat̃. quippe hic, ab extrinsecus imminentibus facile offendit̃: ille, corporis inhibet auctum. Præterea nec densior, ne uidelicet in carne excrementoꝝ aliquid hæreat: nec rarior, ne quod ẽ salubre, effluat. Simili modo (si quidem optimo habitu erat) nec solito gracilior, nec crassior: cum cõstat graci

Optimo corpis statui adhibẽda mediocritas ex omni gñe.

Crassitudo et gracilitas corporum, quib⁹ malis sint obnoxię

litatem externis iniuriis: crassitudinem, iis quæ interne ab ipso corpore proueniunt, esse obnoxiam. Pari modo neq; calidius, frigidius, siccius, uel humidius, efficere eiusmodi corpus expedit: siquidem inculpato temperamẽto erat. Vnũ igitũ est, quod in ita se habente corpore est spectandum, nempe in omni tuẽdæ sanitatis materia, quod conueniens mediocreq; est: porrò id est inter utrunq; excessum, plane medium. quemadmodum autem huius maxime sis compos, suprà iam dictum est. Cæterũ de iis quæ maxime necessaria sunt, uel sæpius meminisse nõ sit profecto inutile. Prima ergo dies crassiorem coniecturam præbebit: secunda uero, tertia, quarta, & reliquarum quælibet, pro rõne magis exactam: quippe in prima die, omnia tibi pro dictis iam scopis sunt peragenda. Exuat se (sicut Aegimius præcepit) ubi in lotio, iam perfecta concoctio cernitũ: mox frictionis ratio huc spectet, ut membra mollianũ. Docebit id, tum floridus color, qui in summa cute residebit: tum artuum flexibilitas habilitasq; ad omnem

Quomõ in omni sanitatis materia seruanda sit mediocritas

Aegimius.

motum. Post hæc exercitet, dum & corpus intumescit, & color illi floridus apparet, & motus prompte, æquabiliter, & concinne edit. inter hæc uero, sudorem cum calido uapore mixtũ, cernes. Inhibenda uero exercitatio tum primũ est, cum aliquod horum fuerit mutatũ. Quippe si contractior paulò corpis moles uidebit, desistendum ilico est: si em̃ ultra quid pergat, etiam boni succi nonnihil educetur: atque ita tum gracilius corpus fiet, tum aridius, atque ad incremẽtum minus habile. Non minus profecto & si coloris gratia uanescat, cessandum est: quando si exercitationem continues, frigidum corpus efficies, et nimium exhauries. Iam motuum alacritas, æquabilitas, uel concinnitas, si remitti quippiam collabi' que cernitur, utique statim desinere conueniet. Itidem si in sudore accidat ulla qualitatis eius, quantitatis' ue mutatio: quippe quem & copiosum magis, & magis incalentem edi par est, prout motibus uehementiæ plus accesserit. Cum igit is aut minor intelligitur, aut frigidior, tũ sci-

Inhibẽdę exercitationis tp̃s & signa

as digeri, exhauririq́ꝫ corpus: p̃terea refrigerari ac ſiccari plus iuſto. Quo magis ſollicite attẽdendũ exercitando corpori eſt, ut cum dictarum iam notarum quælibet apparet, protinus ceſſet. Nec tñ protinus lauatum ablegandũ eſt: ſed ſummam exercitatiõis intẽtionẽ, quam ἀκμὴν græce uocãt, remittere ſiſtereq́ꝫ iubebit. Qđ ſi ilia, cohibẽdo anhelitu, implere uelit, perfundi oleo, atq; apotherapia uti deinceps debebit. Porrò ea cuiuſmodi res ſit, ſimul qui ſint ĩ ea ſcopi, & quæ menſura: præterea quibus abſoluatur tum motibus, tum frictionibus, ſequẽti libro monſtrabit. Præſentem em̃ utpote ſatis uerboꝝ habẽtem, iam commode uideor finiturus: ſi mõ illud unũ adiecero, lauacrum quod omnino medio temperamento ſit, ad propoſitam ætatem naturamq́ꝫ eſſe eligendum. Propoſitũ nanq; eſt (ſi recte meminimus) tertium à natiuitate ſeptennium, id eſt quod inter quartumdecimum ac unum & uiceſimũ annos interuenit. Quo utiq; frigida lauari adoleſcentem adhuc nolim, ne incremento eius cui plurimũ eſt

Qñ adoleſcens frigida lauãdꝰ.

consulendum, sit in mora. Vbi uero iustam magnitudinem impleuit, etiam de frigida lauatione aliquid dispiciemus. Simili rōne & de exercitationibus quæ in puluere obeunt̃, exquisitius in sequēti sermōe agemus. In præsenti, illud nouisse satis erit, ne puluere quidem huic opus esse: modo illi in qua exercitabit̃ domus, ad eum modum quē inter initia præcepimus, præparata sit. Verum si calidior sit, tū puluere utendum: at eo si utet̃, omnino erit lauandum: sin non utet̃, liceat & illotum dimittere, præsertim hyeme. Post hæc uero, & quæ ad cibum, potionem, somnum, ambulationemq; ptinent, coniectanda huic sunt, qui adulescenti præficit̃: & in sequentibus à nobis dicent̃. Verum fieri nō potest, ut modi horum primo saltem die, ratio illi exacta constet: secundo, ubi exploratum habuerit, quō post quot exercitationes nutritus adulescens sit: si propriū naturæ habitus prorsus seruare uiderit, eodem seruato modo, tum nutriet adulescētem, tum exercitabit. Sin nō seruauerit, quacunq; rōne à pristino ha-

An adulescens exercitatōibus quę in puluere obeūtur tradendus sit

bitu est lapsus, reducere eũ mutata mensura tentabit. Itaq; facere non desistet, quoad in singulis peragendis exactum modum definierit. Quot uero, & qui sint præter naturam lapsus, ac quemadmodũ quẽlibet tum agnoscere, tũ reparare conueniat, in sequenti opere docebit.



GALENI DE SANITATE TUENDA, LIBER TERTIUS.

Variæ medicorũ gymnastarũq; de hũanis corporibus sententiæ.



Edicorum gymnastarumq́;, q de sanitate tuenda prodiderunt, alii omnium hominũ communia præcepta tradiderũt, nihil usquam cogitantes de corporum nostrorũ per species differentia: aliis dissidêre int se corpora nostra non paruo discrimine placuit: eorum tamen differẽtias, ceu com-

prehendi plane uniuersæ nequeant, cō sulto omiserunt. Pauci om̄ino qui per species & genera discernere sunt aggressi, plura perperam, quàm recte scripserūt. Nos primo statim uolumine, quot numero species humanorum corporū sint, indicauimus: promisimusq; singulis ꝓpria tuendæ sanitatis præcepta seorsum tradituros. Orsi aūt sumus ab eo corporis statu, in quo queri de ullo naturæ uitio non possit. Quoniam autem is homo negotiorū interdum occasiōe, uel sponte, uel inuitus, pro secundæ ualetudinis præceptis uiuere prohibet̃, satius uisum est primū eum liberū, suæq; plane spontis, ac uni corporis ualetudini uacantem proponere. At quēadmodum quidē educari eiusmodi hoīem cō ueniat, primo libro docuimus, ad quartumdecimū usq; annū curam eius persecuti. Secūdo qua rōne ad uirilem ætatem duci debeat, indicauimus: ubi longior sermo incidit, postq̄ in cōmunia artis capita deuenit, sine q̄bus ne de ꝓposita quidē ætate naturaq; exacte differere licebat, Oēs em̄ tū frictiōis, tū exercita-

tionis differentias enumerauimus: non mehercle pticulares (nisi sicubi has exẽpli causa, non necessitatis referre ex usu fuit) sed quæ genere ac specie sunt distinctæ. Ergo in frictionibus quidem q̃ mollis duraq́; & ante has mediocris, facultatem obtineant, interpretati sumus. Adiecimus & differentias, quæ à quantitate sumunt̃, numero treis; mox quæ ex coniugatione harum oriunt̃, omnes in totum numero nouem, etiam potestate singularum exposita. In exercitatiõibus uero enarratis, quænã acuta uelox q́; uocet̃, quænam hebes tardaq́;, ac quæ harũ mediæ, primæq́; natura saltẽ sint: itemq́; quæ ualens ac mollis: præterea grauis leuisq́;, quæq́; harum sint mediæ, simili mõ tractatis: docuimus optimum corporis statum, per oĩa quæ mediocria conuenientiaq́; sunt, quæq́; eadem media plane excessuum sunt, agi debere: idq́; tum in frictione, tum exercitatione, tum balneo, tum alimento, omnibus deniq; quæ salubrem uictus rõnem complẽt: polliciti q́; sumus sicuti de frictione exercitatiõeq́; fecimus, ubi in ge

Prædictorũ epilog⁹.

nera quædam communia ſpeculatiõem reuocauimus, (quo ſimul recordatu facilis, ſimul certa ratione uiaq́ꝫ tradita doctrina eſſet) ita & in reliquis omnibus facturos: ac primũ quidem de ea, quam apotherapiam uocant, acturos: qñquidem ea proximo loco tractanda in ſuperioribus eſt ꝓpoſita. Quippe, ubi, quouſqꝫ, intendere, augereq́ꝫ, exercitatiõem oporteat, quod ad ſanitatis rõnem pertinet, præcepimus: finẽ quoqꝫ ſequi debere diximus apotherapiam: de q̃ nunc agamus. Eſt igiẗ primũ ea genere duplex: altera quidem exercitationis ceu pars: altera eius ceu ſpẽs: ac de ea quidẽ quæ ceu ſpẽs cenſetur pòſt dicemus: de ea uero quæ ut pars habetur, nunc agendum. Omnis exercitationis probe peractæ, poſtrema pars apotherapia dicitur: ea duplici conſilio ſuſcipiẗ, & ut excrementa expurget, & ut corpus à laſſitudine tutum reddat. Prior cauſa etiam exercitationi communis eſt, qñ eius quoqꝫ duplex omnino propoſitum eſt, & ut ſolidas animalis partes firmet, & excrementa expurget. Proprius tamen apo-

Apotherapia duplex

Apotherapia duplici cõſilio ſuſcipienda

Proprius apotherapię scopus

therapiæ scopus ē, ut laſſitudinem quæ succedere ĩmodico exercitio solet, submoueat, atq; prohibeat. At athletis quidem & *alijs qui opere corpus fatigant*, sicuti q uel fodiũt, uel iter agunt, uel remigant, uel tale quippiam opus uitæ necessarium obeunt, præsto laſſitudines adsunt, nisi apotherapia deuitentur. Verum de quo hoc loco agimus optime cõparatũ corpus, quod ab omni seruitute est libe rum, & uni sanitati uacat, raro laſſitudine tentat̃. Sicuti enim athletæ, quos labor maximus exercet, nullo alio exercitandi genere obnoxii laſſitudini sunt, p̃terquam eo quod ab ipsis absolutum di cit̃: ita nec qui uitam degũt liberam, & qui tantũ ualetudinis tuendæ gratia exercitant̃, usquam laſſabunt̃: propterea quod hmõi exercitiũ adire nulla necessi

Athletę cur totos dies se aliquando exerceant

tate cogũtur. Athletis enim necesse est, quo uidelicet ad immodicos ĩ certaminibus labores, etiam totũ diem aliqñ cõ tinuatos, p̃parato iam corpore sint, absolutiſſimũ illud exercitiũ (ipsi κατασκευήν uocant) aliqñ obeant. Verum qui tantũ

Exercitãtibus se cau sa tuẽdę bo

tuendæ bonæ ualetudinis causa exerci-

tantur, iis nec necessum, nec utile plane est, immodicos labores adire: itaque his nullus instat lassitudinis metus: nihilo secius tamen iidem apotherapia utētur, etsi nullo lassitudinis timore, at certe excrementorum purgandi causa: cui ex pleniore (ut Græci loquuntur) mensura, etiam lassitudinis securitas accedit. Nam et si ipse exercitatiōis modus, his est à lassitudine q̃maxime alienus, actionisq́ꝫ omnis ratio plane citra uiolentiam, fieri tamen aliquando potest, ut gymnasten in utroque paulum quid subterfugiat, quod neglectum, si non magnam, certe leuem exercitato lassitudinem concitet. Cæterum non conuenit qui sibi uiuat, & uni corpis sanitati uacet, ut uel minimū lædatur usquam. Tutissimū itaqꝫ sit, apotherapia semper uti: quæ qualis adhibēda sit, ipsa finium ad quos tendimus, demonstrabit natura. Nam quoniam id petimus, ut solidarū animalis partium excrementa, quæcūqꝫ excalefacta, extenuataq́ꝫ p exercitatiōem in corpe adhuc manent, prorsus eiiciantur; & frictiōes quæ p alios admistrent

ne valetudinis, non est necessū magnos labores adire.

Tutissimū apotherapia semp vti.

adhiberi oportebit, & cum his unà, tũ ipſarum quæ fricanẽ partium tenſionẽ, tum etiam ſpũs cohibitionem. At quo niam nec frictionum unica ratio ẽ, nec ſpũs cohibendi, deligendum ex utroq; genere eſt qđ utiliſſimum eſt: Atque ex frictionibus quidem quæ dura eſt, coge re corpora, hoc eſt denſiora ſimul duri oraq; reddere traditũ iam eſt. Itaq; hæc ad res propoſitas parum eſt accommo- da: ſiquidem quod denſaẽ, intra ſe clu- dit: quod laxum fit, liberum excremen tis exitum præbet: Ad eũdem modum quod durat, iis quæ tenſa ſunt maxime eſt aduerſum, ut quod eorum affectum magis adauget: contrà quod mollit, id eſt utiliſſimum. Si igitur ſimul & excre menta digeri, & quæ tenſa ſunt molliri conuenit, duræ certe frictiones om̃ino ſunt fugiendæ: nec his minus à lentis ca uendum arbitror. Nam poſtquam à ſe corpus non amplius dimoueẽ, pericu- lum eſt ne frigeſcat ac denſeſcat, dũ nul la ope externa calefit. Hac igiẽ de cauſa, nõ ſolum cum celeritate eſt fricandum, ſed etiam quoad fieri poteſt, pluriũ ma

Frictionũ multiplex ratio

De his co- pioſi⁹ in. 2. libro

Denſum. Laxum.

Durum. Molle.

Dure & len te frictões cur fugien dę

nibus, quo nulla corpis pars nuda maneat. At si nec tardam esse frictiõem oportet nec duram, oleum nimirum fricando corpori largiter circumfundi debebit: id enim ad uelocitatem simul & mollitiem frictionis multum cõducet: & alioqui aliud secum nõ mediocre cõmodum affert: qñ & quæ tensa sunt remittit, & quæ inter uehementius laborandum fatigata sunt, emollit. Atq; his quidẽ de causis dura uitanda est frictio: ob alias uero mollis, quippe ea nec alte dimittitur, sed circa cutem ipsam, & ei uicinas carnes deficit, nec ea quæ in angustis meatibus cõtenta excremẽta sunt elidit. Cuius profecto causa, tum ipsam fricandarum partium tensionem, tũ spiritus cohibitionem iniungimus. Media igit̃ mollis duræq; quæ eadem mediocris est, ab utriusq; incõmodo abesse uidetur, & mollis inefficacia, & duræ uiolentia noxaq;. Ea uero perficiet̃ fricantis quidem manibus ualẽter iniectis, ita ut earũ impressio ad duram frictionem proxime accedat: cæterum pinguitudinis copia & uelocitate mouẽdi eatenus

Qualis esse debeat i apothera pia frictio.

Olei in corpus effusi cõmoda.

Molles frictiões cur vitande

Tẽsio partium, & spiritꝰ cohibitio, cur adhibentur

Mediocr̃ frictio qualiter fiat

remiſſis, ut planè euadat mediocris. Nã & pinguitudo ipſa, ualentioris contractionis non leue præſidium eſt, & breuitas ipſa contactus tantũ demit de uiolentia, quantum etiam de tempore. Porrò tendendas obiter dum fricant̃ partes cenſemus, quo quicquid inter cutem et ſubiectam carnem excrementorum reſidet, per cutem expellat̃; quippe ambabus his laxis, non magis foras, quàm intrò ferri excrementa continget. Diſtentis uero iis quæ ſub cute ſunt, omnia foras elidunt̃, ceu gemina manu expreſſa, una foris, eius utiq; qui fricat, altera intus, ipſis ſcilicet quæ tenduntur particulis, manus uicem ſupplentibus. At propter hæc quidẽ, non exigua portio apotherapiæ eſt ſpũs cohibitio: Appellant uero ita, ubi om̃ibus thoracis muſculis, qui circa coſtas habent̃, intẽtis coactisq; reſpirationẽ cõtinemus. Accidit nanq; obiter, ut ſpũs qui à coſtis premit̃, dum efflari per exitum arteriæ (larynga Græci uocant) prohibet̃, uniuerſus peſſum ad tranſuerſum ſeptum (quod græce dicit̃ diaphragma) detur: atq; ut cũ hoc,

Cur tendẽ de ptes in apotherapia

Apotherapię nõ exigua portio ſpũs cohibitio

Spũs cohibitio quid

quæ ipsi subsunt omnia, simul attollantur, iecur, lienis, uẽtriculus, & quædam alia. Oportebit autem interim musculos quoq; qui in abdomine sunt (epigastrion Græci appellant) leuiter cõtrahi, ut ab his unà cum septo, ceu gemina manu pressis quæ intersunt ptibus, excrementũ si quod intra se habent, foras elidãt. Porrò mediæ int̃ hæc partes cõtinẽtur: iecur, lienis, uentriculus, crassi ac tenuis intestini partes quæ prominẽt. Loca uero ad excipiẽda quæ expellunt̃ excrementa patent, tũ uentris tota capacitas, tum isthic cõsistentiũ intestinoꝝ cõcauitas. Si uero feriari planè abdominis musculos patieris, nullius p̃dictoꝝ excremẽta uacuabis. Quæ uero ĩ thorace ac pulmõibus habent̃, ea deorsum trãsferes. Expedit uero huc potius transferant̃, q̃ in illis maneant, tanto ꝑfecto magis, quanto etiam eorum quæ in uentre, quàm quæ in pulmõibus & pectore cõtinent̃, promptior exitus patet. Hæc em̃ (nẽpe quæ in uentre & intestinis sunt) uel euomunt̃ facile, uel excernuntur: illa cum conatu & ui per tusses eiiciunt̃.

Musculorum abdominis contractio ĩ frictione necessaria

Cohibiti anhelit⁹ effect⁹ in frictione.

Verũ si quis perinde ut septũ, ita abdominis quoq; musculos, anhelitus cohibitiõe intendat, exquisitius plane expurgabit ea quæ sub septo sunt uiscera: nõ transferetur tamen quicquam à spũs instrumentis, ad ea quæ nutrimento sunt delegata: sed totum in ipso thorace, & pulmõibus excrementũ manebit. Quare cohibitiõem anhelitus id genus, nũc non probo: multóq; minus si quis oĩno non distento septo, ualide ac uehementer contrahat musculos abdominis: qñ ita necesse est, uenas omnes ptesq; quæ circa collum sunt, flatu ac sanguine impleri: excremẽta uero sursum atq; ad caput, non deorsum & ad uentrem ferri. Intueri enim id, tum in iis qui tibias inflant licet, tum qui maximam acutissimamq; uocem edunt: siquidem his collum omne dilatari, faciem uero intumescere, & caput ualidissime impleri uideas: propterea quod in hoc opere, qui ĩ abdomine musculi sunt tendũtur, diaphragmate his cedente. Est enim quicquid eiusmodi opis est (ueluti in iis demõstratum est quæ de uoce edidimus)

mixtum ac compositum ex maxima re-
spiratione & spūs cohibitione, utiq; cū
simul omnis spūs efflat, maximo nimi-
rum facto expiratu, idq; cum ualidissi-
ma musculorū, tum qui costis insident,
tū qui in abdomine sunt, tensiōe. Cum
spūs cohibet, eadem utrorumq; muscu
lorum facta tensione, nullo tū spiritu ela
bi permisso. In iis qui tibia sonant, aut
acutam uocem edūt, musculis pari mo-
do tensis, spiritu tamen nec penitus co-
hibito, nec toto simul emisso, sed medi-
am rōnem seruante. Ita nimirum fit, ut
trium operum communis sit musculo-
rum tensio: propria uero ī totius simul
spūs efflatu, uelox eius foras expulsio:
in anhelitu cohibendo, ipsa eius reten-
tio: in tibiarum opere & uoce, medio-
cris emissio. Causa uero triplicis huius
ce operis, in exitu arteriæ est: quippe q
in totius simul spūs efflatu, latissime se
pandit: in spūs cohibitiōe prorsus clau-
dit: in iis qui tibia sonant, aut qui uoce
acuta simul & magna utuntur, medium
quendam habitum seruat. At de his qui
dem posthac aliqñ agere necesse erit, in

Musculorum tensio quorū operum sit cōmunis, et quorum ꝓpria.

Utilitas cohibiti spūs in apotherapia quę.

iis quibus de uociferatiōe agemus. Cæterum spūs cohibitio quæ ad apotherapiam est *maxime* idonea, *iecur*, *lienem*, et uētriculū, attollit: tensis q in thorace sunt musculis uniuersis, remissis qui sunt in septo & abdomine: ita nanq deorsum ferent excremēta. Secundo aūt loco habenda est, quæ mediocrit eos q in abdomine sunt musculos tendit, quo uidelicet ea quæ sub septo sūt uiscera, apotherapiæ fructum sentiant. His ipsis de causis etiam fasciarū quæ ἅμματα Græci uocant circūactus fieri conueniet: quos fricantes ipsi cum à tergo fricandorū constiterint, circa totū uentrē adhibēt: cum ex aduerso se collocarit, ceruicibus: alios uero costis & spinæ & pectori accōmodant: idq conuerso pariter cum his quodammodo eo, qui fricat. Circa lumbos uero similis fasciarū circūiectio circumactioq fiet, tendente se ad singulas eo qui fricat, non tñ cum omnibus pariter se uertente: cum neq cōtinuos motus, nec uehemētes cōtingere ei ex apotherapia conueniat, sed certe aliquos & quibus ex interuallo frictiōes sint inter-

Fasciarū circūactus cur adhibeant in frictionibus.

positæ. Qui nanque & continui & uehementes motus sunt, ii exercitationis, quam præparatoriam uocant, sunt proprii: qui uero nec continui, nec uehementes, apotherapiæ. Itaque concertatorē subinde *complectatur*, subinde repellat, sæpe etiā hoc ipso tempore mutet, sæpe ipse à tergo gymnastæ incumbēs, ac crurum utrunq; per uices ipsi circūplectens, idq; cum tensiōe aliqua haudquaquam urgente, ab aliis qui commode contrectent, fricet. Hac enim uel maxime ratione, & calorem qui exercitando est adauctus seruauerit, & simul excrementa propriis ipsius tum tensionibus, tum motibus eiecerit. Ad quod sanè opus spiritus quoq; cohibitio, nō parum mihi conducere uidet: quippe qui undique compulsus, in angustos se recipere meatus cogitur, eosque si amplius trusus propulsusq; fuerit etiam penitus ttansire, atque extenuati iam ex- excrementi secū nonnihil arripere. Ad hunc sanè modum exilia instrumentorum foramina, uehementiore spiritus inflatu expurgantis opifices uideas.

Proprii exercitatiōis pparatoriç motus

Qui sint apotherapię motus proprii

Nam quantum is prorſum per uim coactus impellit, tantum ab ipſo quædam impellunt, quædam trahũtur, totamq́; uiam peregiſſe properant. Et trudũtur quidem, quæ antè occurrunt: attrahuntur quæ ad lat⁹ ſunt poſita, impetu ipſo motus utraq; acta. Quinetiam int ipam exercitationem, ſpũs cohibitionem interponũt optimi gymnaſtæ, atq; etiam quam ſupra comprehendimus, ipſam quæ apotherapiæ debet frictionem, ſimul hoĩem cum laſſitudo incipit recreantes, ſimul cutis meatus paulatim expurgantes, quo uidelicet perſpirabile ſimul purumq́; corpus ad ſubſequẽtes labores ſit: cum alioqui uerendum ſit, ne ſi nihil tale gymnaſta puiderit, obſtruat potius p̃dictos meatus, quàm expurget: propterea quod uehemẽtiſſimi materiæ impetus, diuerſis tẽporibus ac rationibus contrarios edere effectus poſſunt: Obſtruere quidẽ, cum craſſum ſimul ac multum fuerit, quod confertim ac præceps agit: purgare, cum exiguũ tenueq́; eſt: nec præpropere, nec uiolenter cogit ſimul omne expelli. Apparet

Spũs cohibitio cur inter exercitatiõem, et apotherapię frictionem interponatur.

Uehementiſſimoſ materię impetus cõtrarios interim effect⁹ edere.

enim ita accidere in omĩbus, tum exter-
nis instrumẽtis, tum uero calathorum ple-
xibus. Quippe eluitur extergeturq́ue ex
his omne superuacuum, non cum egre
diẽtibus adhuc paulatim prioribus, alia
uiolenter à tergo irruunt, (uerendum
enim interim ẽ, ne quæ in transitu sunt,
impacta innixaq́ue inuicem uiam obstru
ant) sed cum prioribus, *uel iam exeuntibus*,
uel plane uacuatis, alia postmodum ua-
cuant. Et quid de exiguis meatibus mi-
remur, cum etiam è theatris multitudo
quæ confertim egredi conatur, in exitu
hæret? Ob hæc itaque q etiam in mediis
laboribus apotherapia utuntur, gymna
stas laudo, potissimumq́ue ĩ his quos gra
uia (quæ uocant) certamina exercẽt: ue
rum de his postea. Qui aũt nunc no-
bis propositus iuuenis est, in hoc nõ ad
athleticum habitum, sed ad sanitatẽ tu-
endam cõsilia dirigunt, quo minus aut
multis exercitatiõibus, aut coacta com-
estione est opus, aut etiam suillæ carnis
copia, aut pane id genus, quo graues
athletæ utunt. Atque his omnibus de cau
sis timendum huic nõ est, ne exiles eius

meatus obstruantur, si modo probe est præparatus, scilicet idonea frictione ac laborib⁹, q̨ ex puis paulatī crescant. Graui uero athletæ nisi omnia probe administrentur, ob cibo℞ tum qualitatem, tū quantitatem, uerendum in exercitationibus est, ne obstruantur potius, quàm expurgētur habitus meatus. At de apotherapia quidem abunde mihi dictum iam est: Deinceps ad balnea ueniamus, illud modo de propositis præfati, q̄d si quis hæc paucioribus interpretabitur, is merito prolixitatem sermonis nostri accuset: uerum si quis aut necessariū aliquod theorema, aut quæ id confirment euidentes demonstrationes præteriens, breuitate se usum putat, hunc non tam de tali breuitate sibi placere, quàm certe pudore affici par est. Ego uero etsi iustum uolumen scribere de apotherapia potuissem, tamen id faciendum nō censui, ut qui longitudinē huius operis cōtrahere maxime studui. Si enim ad ea refellenda, quæ perperam à plerisq; sunt scripta, me cōuertere uoluissem, nec p̄uam, nec certe leuem materiam longio

Athletis omnia probe administranda.

Adeos q̄ longitudine operis grauant.

ris sermõis habuissem: uerum arbitror, ex iis quæ demonstraui, satis me seminum dedisse iis, qui saltem nõ plane hebetes sunt, eiusmodi omnia refellendi. Cum eñ dicat Asclepiades spiritus cohibitionẽ caput opplere, ex iis quæ ipse paulo añ definiui, cum differentias eius traderem, potest qui uolet hominis sen tentiam refellere. Similiter in secundo quoq; uolumine, licuit etiam mihi omñibus exercitatiõibus singulatim percensitis, librum ꝑducere: sicuti cum alii nõ nulli fecerũt, tum qui bellissime totam materiam est executus Theon Alexandrinus: is enim quatuor libros non alia de re, q̃ de particularibus exercitiis scripsit. Quæ et mihi dixisse licuit, ut qui tũ melius q̃ ille interp̃tari potuerim, tũ uero alioꝝ memisse nõ paucoꝝ, quæ sunt operis exercitationũ cõmunia: is eñ cũ illud sibi proposuisset, ut quẽadmodũ athletæ maxime exercitarent̃ doceret, in his multum uerboꝝ absumpsit. Põt aũt qui uolet, & de iis, quas singulæ artes p̃stant, exercitatiõibus disserere: atq; hæc quidem iis qui longitudinem operis pa

Spũs cohibitio caput opplet scḋm Asclepiadem

Theon Alexandrinꝰ de particularibus exercitijs q̃tuor libros scripsit.

rũ æquo animo ferunt, dicta sint. Nunc de balneis agere tempestiuum uidet: ac primũ quidem de aquis dulcibus calefactis, ut quorum crebrior sit usus: mox de frigidis, postremo de iis quas sponte natas appellant: quarũ aliæ media temperie, aliæ feruẽtes, aliæ tepidæ, aliæ omnino frigidæ sunt. Dulcium calefactarum aquarũ si media temperie sint, uis calida & humida est: sin tepidiores sint, humida & frigida: quod si iustò calidiores fiant, calida quidẽ, sed nõ perinde humida. Quippe horrere corpa, contrahíq; exiles eorũ meatus subigunt, ita ut nec madescere ab extrinsecus accedẽte humore possint, nec excremẽti quod intus latet, quicquam emittere. Cæterũ ab iis incipiendum quæ mediũ temperamentũ obtinẽt, quæ per se semper calefaciunt & humectant. Euenit tamẽ ex accidente ut aut p halitum digerant humores, aut superuacua fluxione (ῥεῦμα Græci uocant) corporis particulas impleant, aut molliant, aut cõcoquant, aut uires firment uel infirment: siquidẽ ad hæc, quantitas quoq; earũ, non minimũ

Ordo dicẽdorum.

Spõte nascentiũ aq̃rum diuersitas.

Dulciũ calefactarũ aquarũ uariũ effect⁹

Aquarum mediũ tẽperamenti duplices effectus.

confert. Quin alios quoque multos lauati onis aquæ temperatæ & potabilis effe-ctus, qui iam comprehensis superuenient, enumerare licet: quorum qui proposi to nunc operi sunt accommodi, dicent quàm fieri pt paucissimis, dilato uideli-cet in aliud tempus, eo quem ĩ morbis præstat usu. Sed qđ ad sanitatis tuen dæ spectat usum, iuuenis in sermone p positus, iam exercitatus redeat, ut prius est comprehẽsum. Huic igit̃ pdicti bal-nei perexiguus est usus, ut q omnia iam ex mediocri exercitatione, & iam dicta apotherapia est consecutus. Nihilo seci us tñ si probe balneum adhibeas, ipsum quoque apotherapiæ pars aliqua sit: siqui dem duras tensasque ptes emollit, excre-mẽtum, putreque, si quod intus ad cutim hæret, euocat: uerum neutrius horum ege re uidetur propositus iuuenis: nec ullũ aut mollioris carnis, aut adipis liquamẽ tum, credibile est illi inter exercitandũ euenire. Cum & immodicos & uehe-mentes motus talia sequebant̃, huic ue-ro non solum expulsa omnia excremen ta, sed etiam emollitæ solidæ ptes sunt,

Quatenus iuuẽis bal neand⁹ sit.

Balneũ p. be adhibitũ, apotherapię ps ẽ.

obiter dum apotherapia est usus. Quare elui sibi in balneo sudorem, & puluerem (si quando hoc utitur) magis postulat quàm calefieri. Ergo transire tantum ad solium usque, non in laconico immorari is debebit, sicuti qui citra exercitationem seipsos elixant. Sed nec morari ĩ piscina huic est opus: imò lotus (ut cõprehensum est) ad frigidam festinet, atque ipsa quoque medio temperamento esto, utpote ad medii temperamenti corpus. Quibus enim aut uehementer frigida opus sit, aut molli, & ueluti insolata, pòst dicemus. Cæterum optimum corpus quoad augescit, dictũ suprà est, nõ esse frigida lauandum, ne eius incrementum moretur. Vbi uero abũde est auctus, iam frigidæ quoque assuefaciendus, ut quæ tum corpus uniuersum roboret, tũ cutem densam duramque efficiat: quod sane tutissimũ est, aduersus noxas quæ extrinsecus imminent. Quẽadmodum uero quispiam frigida lauari primum incipiet, sic ut nullam ex subitaria mutatione noxam sentiat, id utique ante omnia scire cõuenit, Multi enĩ

Puer calida lot⁹, ad frigidã medij temperamenti festinabit

Optimum corpus qñ lauandũ frigida

Frigidę effectus

Quẽadmodum incipiend⁹ sit frigidę usus.

cum parum recte incepissent, adeo in frigidam lauationem male fuêre affecti, ut nec iis qui tutissime eam administrare potuissent, se permitterent. Esto igitur anni tempus æstatis initium, quo uidelicet ante hyemem, in toto interposito tempore, non spernenda cõsuetudo pariatur. Esto præterea dies quo auspicabimur, quammaxime tranquillus, & quoad id tempus feret, calidissimus: Cuius etiã calidissimã deligẽdã esse partẽ, nemo dubitet: sicuti etiã gymnasteriũ, qđ mediocri maxĩe sit tẽperamento: Et externa quidẽ præparatio talis est. Corpus ipsum quod uti frigida debebit, ad hunc modũ præparabit: Esto illi ætas quarti maxime septennii medium, nulla nec ipso die, nec quæ eam præcessit nocte, noua re alterato, sed pristinam salubritatẽ ad unguẽ seruãti. Esto uero q frigida utet iuuenis, & aĩo tũ p̃sente, tũ planè hilaro: si quando aliâs etiã tũc præcipue: ac primum quidem fricetur linteis huberius. Sunto autẽ frictiones magis nunc quàm antè uehementes, atq; etiam linteis durioribus administratæ,

Anni tp̃s.

Dies.

Gymnasterium

Præparatio corporis quĩ frigida utẽtur.

Aetas ei⁹ qui frigida lauabit

Uehementes frictiones frigidam præcedent.

Quod si manicas consutas manibus pgymnasta circundabit, atq; ita fricabit, quo fiat opus æquabilius, non minime ad rem pertinebit. Dehinc oleo, prout assueuit, fricet: inde exercitet, exercitationibus multitudine quidē paribus, sed citatioribus quàm antè. Ab his in frigidam descendat, nō tamen cūctanter sed celeriter, uel etiam semel totus insiliat: huc utrobiq; spectans, ut uno maxime tempore om̄ibus corporis partibus humor circūfundat: quippe cum si sensim his accedet, horrorem concitaturus sit. Esto uero & aq̄ ipsa nec tepida, nec plane cruda, & glacialis: altera nanq; repercussum caloris *non* efficit: altera ferit insuetos ac refrigerat. Siquidem procedēte tempore, tali quoq; aqua utatur iuuenis, si necessitas exigat: uerū primo saltem die, omnino cauēda est admodum frigida. Exeunti uero ab aq̄ fricari oleo, idq; à pluribus expedit, quoad cutis ipsa incaleat: post hæc cibum plus q̄ consuetum, potionem intra consuetudinē capiat: quæ ipsemet uel iniussus faciet, rite modo omnia sint peracta. Nam à fri

Oleo inungendus, q̄ frigida utetur

Exercitationes an̄ frigidam ◌̈citatiores

Qualitas frigidę.

gida lauatiõe et plus appetũt, et melius cõcoquunt, ac minus sitiũt, ueniũtq́ꝫ ad exercitationes postridie planè meliore habitu: corpis quidẽ mole pari ei quæ antè, cæterꝝ cõpacta & musculosiore, ac uegetiore: cute uero duriore ac dẽsiore. In hoc ergo, secũdo pterea die similiter oĩa sunt pagenda, etiam tertio, et q̃rto. Postea uero, ꝑcedẽte tpe, ad eundẽ modũ frigidã iterꝝ ingredi iubebimꝰ, uidelicet post eã quæ priori ĩgressui successit frictionẽ, ut prius est cõprehensum: uerũ tertio eã ingredi, qđ nõnullis placuit, nõ laudo. Nã et iterꝝ id fecisse, abũde satis mihi eẽ uidet̃, p̃sertim cũ ꝑ arbitrio nostro ĩmorari hoĩem iubere liceat. Ipm uero ĩmorãdi tp̃s, hic q̊qꝫ à q̊tidiana ipsiꝰ expiẽtia est cõiectandũ. Nã si egressus frigidã coloratior ex frictiõe cito reddit̃, mediocrit̃ moratũ ĩdicat: sin et tardior ei calor redeat, et decolor diutiꝰ maneat, plus æq̊ moratũ docet. Si ergo cutis notis intẽtus sis, facile intelliges, an par tp̃s postea in frigida sit habẽdus, an potius ad maiꝰ minus ue aliq̇d sit mutandum. Et de frigida lauatiõe ꝙ

Frigidę lauationis effectus

Notę mediocris et plꝰ iusto in frigida morę

ad optimã naturam spectet, abũde dictũ arbitror. Supest queadmodũ peccata si q̃ inciderint, cõmodissime corrigas, disserere. Vt enim q̃ maxime statũ corporis irreprehẽsibilem sortitus quispiam sit, ac ab omnibus quæ in uita cõtingũt negotiis liber sit, & sibi uni uiuens, fieri tamen nequit, ut non aliquãdo uel ipse, uel is qui ei præficit, aberret. Primũ igitur non absimile est in id maxime et frequentissime peccatum incidere iuuenem exercitationibus deditum, quæ lassitudo appellatur: de qua multis iam nõ solum medicis aut gymnastis, sed etiam philosophis est proditum, ueluti Theophrasto qui integrũ de ea uolumen scripsit. Ego uero hic quoq; longitudini parcens, quæ nonnullis parũ rectè sunt tradita, ea transire statui: quæ uero maxime sunt necessaria iis qui sanitatẽ tuẽdam profitentur, hæc unà cum accommodatis demonstrationibus explicare, ac primum de notiõe eius agere. Quippe rectè se habet ab hac orsos, sic ad eẽntiam eius explicandam accedere. Ergo lassitudinis notionẽ intelligẽtiamq;

De errorũ correctiõe

De lassitudinibus ꝑpositum instatuit

Theophrasti li. de lassitudinib⁹

Lassitudis intelligentia ab aliis

sunt qui accipiant, dum usti extentiq; sibi esse uidentur: idq; aut omnibus corporis partibus, aut iis tantum quibus laborarint: quidam dum tristi molestoq; sensu inter mouẽdum afficiunt. Hunc alii indicibilẽ dixêre, alii ulcerosum appellauêre: nõnulli cum membra ceu cõtusa et phlegmone obsessa sentiunt. Nõ desunt & qui simplices hos affectus inter se miscent, & qui tensionis est et qui ulcerosus, & qui phlegmones speciem præfert. Alii duos ex his miscẽt, aut eũ qui ulceris emphasim exhibet, ei qui tẽsioni assimulatur, aut eum qui phlegmones sensum affert, seorsum cum utroq;: ita ut sint in uniuersum sententiæ de lassitudinis notione septem. Quæ sanè omnes ut ueræ ex parte sunt, ita in totum simplici absolutoq; sermone nõ sunt. Nam siue ulceris sensus cũ mouẽtur se exhibet, siue phlegmones, siue incendi tendiq; uidentur: siue duo quilibet horum, siue etiam omnes coëant, κόπος græce dicitur, id est, lassitudo, eorũ affectuum unusquisq;. Quo fit ut septẽ eius in uniuersum differentiæ sint, sim-

aliter accipitur

Indicibilis affect⁹ quis

Ulcerosus affect⁹ qs.

Septẽ de lassitudis notiõe sentẽtię

plices treis, cõpositæ quatuor. Corporis uero quod his sit affectum remedia, quædã ꝓpria cuiusq; lassitudinis sunt, quædam oĩbus cõmunia. De his mox dicetur, si prius de affectu quodam, qui lassitudines comitatur dixero, quem decepti nõnulli praue lassitudinem nominant: is qualis sit, & quas notas habeat, illustrius apparebit, si cuiusq; lassitudinis eẽntiam prius disquisiuerimus: Hactenus eñ ipsa symptomata dicta sunt.

Quę lassitudinum symptomata, ꝛ que affectiones

Illa enim, quod incendi tendiq; corpus uideatur, & quod mouenti se uel ulceris uel phlegmones sensus oboriatur, affectiones non sunt, sed symptomata. Affectiones uero corporum, quibus hæc superuenire solent, tres simplices sunt, quatuor compositæ.

Ulcerosus affect⁹ vnde oriatur.

Et ulcerosus quidem affectus oritur ab excremẽtorum copia tenuium simul & acrium: quæ nimirum inter exercitandum proueniunt

Excremẽtorũ tenuium ꝛ acriũ inter exercitandũ ꝓuent⁹ vnde

duplici ex causa: aut eo excremento qđ crassius erat fuso et attenuato, non tamẽ toto expulso: aut adipe molli'ue carne liquata. Necesse enim est abs tali humore ceu tenui atq; acri, pungi & quasi uul

nerari tum cutem, tum ipſam carnem, ſic ut etiam horror ĩterim oboriatᷣ:imò etiam quadantenus concuſſio commotioq́ totius corpis inæqualis, qđ Græci ῥῖγος uocant,ſi mõ admodũ tum copioſus humor is, tñ acer ſit:at talis quidem eſt ulceroſa laſſitudo. Vbi aũt tendi ſolum membra uidentᷣ, ulceris uero ſenſus non ẽ,in hac certe laſſitudine nullum excrementũ,de quo ratio ulla ſit habenda, in corpore continetᷣ: ſed reſidet in muſculis & neruis,ex nimia tenſione quam exercitando admiſerunt, affectus quidam, effectricis cauſæ poteſtatem teſtificans. Accidit nanque in uehementi tenſione omnes muſculorum fibras tẽdi,non tamẽ ſimiliter omnes laſſari, ſed eas maxime, quæ per longitudinem tenſionis porriguntᷣ:quippe quæ obliquiores quodammodo iacẽt,minus in directum aguntᷣ, quare in his nullum inſtat periculum.In his uero quæ immoderatius ſunt extentæ,ita ut parum à rumpendo abſint,relinquitᷣ affectio quædam ſimilis ei quæ inter agendum fiebat:quippe tendi adhuc uidentur, cũ tamen nul

Horror vñ

In vehementi tenſione nõ ſimiliter oẽs muſculorũ fibrę laſſantur, vt tenduntur.

Tertia lassitudinum differētia

la iam tensione urgeant. Tertia uero lassitudinum differētia, qua nimirum ceu contusas, aut phlegmōe obsessas partes sentimus, tum maxime solet incidere, cum musculi nimium excalefacti attraxere quippiam ex circunfusis sibi excrementis. Quod si etiam tum tendonibus, tum neruis idem affectus incidit, ὀσοκόπον græce, quasi ossium dolorem eum affectum nominant: ob penitiorē scilicet sensum, partibus quæ in alto maxime corpore sunt positæ, nomen tribuentes: quippe summum locū cutis occupat, secundum ab ea musculi habent, utique circū ossa positi: at tēdones ipsis ossibus adhærent. Quo magis rationabile est, cum hi quicquam prædictorū patiūtur, uideri in imo, ac circa ipsa ossa affectionem hærere. Atq; hæ quidem solæ tres simplices lassitudinum differentiæ sunt: compositæ uero ex his (ut iam dictum est) quatuor sunt, de quibus mox agendū, si tamē prius simplices uniuersas absoluero. Est nanque affectio alia quoq;, quæ ceu lassitudo sit, nōnullis imponit. Hæc incidit, cū supra iustum mu

Ossium dolor vnde proueniat

sculi siccant, sicut squalēs cōtractumq́ꝫ corpus appareat, atqꝫ ad motus quodam modo pigrum: non tamen ei quic quam eorū quæ modo diximus inest, neque is qui ueluti ulceris, aut tensionis est, multoq́ꝫ minus qui ueluti phlegmones est sensus: Quippe diuersissimus aspectus eiusmodi affectionis est, & eius quam ultimo loco retulimus. Hæc nanqꝫ *squalens & contractius corpus* efficit, at quæ phlegmones sensum præfert, mole etiam quàm pro natura ampliore. Quare quatuor ī uniuersum simplices affectiones sunt, quarum singulis sua sunt remedia. Ordiendum uero ab ea, quæ ulceris sensum inuehit, quam etiam ab excrementorum acrimonia ortam diximus: hæc maxime in ea incidit corpora, quæ et mali succi sunt, et excrementis abundant. Succedit uero recentibus cruditatibus, cum aut exercitant immoderatius, aut in sole sunt morati. Cæterum nihil obstat, quin in corpore boni succi citra cruditatem proueniat, utiqꝫ ob exercitatiōis nimiū excessum: sanè excitare eam solent, celeres ac mul-

Squalor corpis vn.

Quatuor simplices affectiões.

Lassitudinū curationes

Ulcerose lassitudis causa.

ti motus. In hac uero laſſitudine etiam denſa eſſe, horrereq́ꝫ cutis uidetur. Fatenturq́ꝫ qui ea ſunt affecti, inter mouendum dolere ſibi ulceris ritu, alii cutim tantum, alii ſubiectam etiam carnē. Remedium huius ex iis quæ affectiōi ſunt contraria, comparat: quippe ſi quæ redundant euapores, malum ceſſabit. Sanè euaporabuntur frictione multa, molliq́ꝫ cum oleo à quo oīs aſtringēdi uis abeſt, quod genus maxime Sabinū eſt. Aduerſiſſimum uero huic affectiōi eſt, quod ex Hiſpania portatur, et ex Iberia. Vocant autem Hiſpanum, tū quod omphacinum uocant, uel ὠμοτριβές, id eſt, crudum: Et ut ſemel dicam, quod auſterum eſt, omne id alienum eſt. Adeo guſtu ipſo uim eorum diſcernere licet, etiam ſi de ipſis antè periculum non feceris. Sic nanq́ꝫ & nos quondam in Macedonia deguſtato oleo, quod fit circa Aulonem, qui eſt ſuper Strymonē, deprehendimus eandem cū Hiſpano uim habere. Quin et reliquoꝝ oīum olei generū ita deprehendas uires, etiam quæcunq́ꝫ per abuſiōem nominant, ex ſale,

Ulceroſę laſſitudis curatio.

Sabini olei vis

Sabinum oleū vlceroſę laſſitudini medetur

Hiſpanię & Iberię oleum, inimicū vlceroſę laſſitudini.

Omphacinū oleum.

ex radicibus, ex herbis, ex germinibus, ex foliis, uel fructibus, propterea uidelicet quod hæc habēt. Dictum uero abunde de iis om̄ibus est, in operibus his quæ de medicamentis inscripsimus: nihilo tamen etiam in proposito opere dicetur suo loco. Illud tantum in præsentia dixisse satis sit, quod planè dulcissimum oleum est, id esse ad propositam affectionem maxime accommodatum. Hoc igitur copioso cum multa frictione utēdum, primo quidem die, quo suspectam fore lassitudinem omnino declines: secundo uero ut si qua incidit, discutiat. Discutit porro eam exercitatio quæ apotherapia dicitur, in qua scilicet motus adhibeas quantitate mediocres, qualitate tardiores: idq; cum frequenti interposita quiete, qua utiq; fricare hominem oportet pluribus contrectantibus, quo nec refrigescat ps ulla, & ocyssime excrementa digerant. Porrò frictionum plus adhibebit, in iis qui in cute & sub cute excremētorū collectam uim habent. Motuū uero quos ipsemet edat, in altera lassitudine, scilicet in q̄ plus est

Dulcissimū oleū vlcerose lassitudini ac cōmodū.

Apotherapeuticū exercitiū, vlcerosam lassitudinē discutit

Frictio

Motus.

Excremẽtorũ in vlcerosis lassitudinib⁹ eductio

in ipsis musculis congestum. Quæ enĩ in his coacta excrementa sunt, sola frictio educere nõ potest: his enĩ opus est nõ solum ab aliquo foris attrahi, uerum etiam ab altero quopiam intrinsecus impelli. Impellit ea partim calor ipse, qui per motum accendit, partim spũs qui unà emittitur, ptim ipsa musculorũ tensio, super hæc uero, ipsa singularũ partium excretoria alieni uis.

Tẽsiue lassitudinis q̃ per exercitationes incidit curatio.

Altera uero lassitudo in qua tensio sentitur, illud p remedio postulat, quod Hippocrati græce χαλάσις, id est relaxatio dicitur:

Relaxatio tensioni cõtraria.

Ea nanq; tensioni contraria est, ad eum modum quo duritati mollities. Ait enĩ ita: Cutis duræ mollitio, distẽtæ remissio: ceu duro molle, distento remissum laxumq; cõtrarium sit. Sane remittitur quod distentum est in aliis quidem affectibus, quos in quinto de simpliciũ medicamentorum uiribus diximus, alia ratione. Quod uero per exercitationẽ incidit, tum pauca molliq; frictione, eaq; ex oleo dulci, atq; egelido, tũ intermissione om̃ino, aut etiam quiete: præterea lauatione medii temperamenti, atq; in

calida pluſcula mora, adeo ſi bis ter' ue lauabis, plus proderis. Hi uero & poſt balneũ ungi deſiderant priuſquam ueſtiantur. Quod ſi propter ſudorem forte aliquẽ, pingue deterſerint, rurſus ungi deſiderãt. Quin etiam poſtero die cũ e cubili ſurgunt, ungi his expedit: nunquam tamẽ oleo ultime frigido, nec dura frictione. Incidit certe huiuſmodi laſſitudo iis quib⁹ ſalubris ſuccus eſt, poſt robuſtas potius quàm celeres exercitationes: redditq́ lasſatos ipſos pigros ad modum ægreq́ flexibiles. Non tamen hi denſi horrentesq́ apparent, quemadmodum quos paulo antè comprehẽdimus: cæterum contracti aridiq́ nõ minus ipſis apparẽt. Tactu uero calidiores uidentur, non ſolum iis quos ulceroſa laſſitudo urget, ſed etiam q̃ ipſimet cũ ſani eſſent. Tertia laſſitudo ex uehementiſſimis naſcitur motibus, ſolaq́ ſupra naturalem habitum muſculos attollit, ſic ut phlegmone perſimilis affectio ſit: itaq́ & leui tactu offenduntur, & calidiores apparent: dolent uero etiam ſi ipſi p̱ ſe moueri conenť. Incidit hæc laſ

Tẽſiuę laſſitudinis cauſę.

Phlegmonoſę laſſitudinis cã.

Qui huic lassitudini sint obnoxij

situdo his plurimum, qui assueti exerci tationibus nõ sunt: nam exercitari assuetis raro incidit, utiq; ex uehementissimis plurimisq; motibus. Sanationis uero eius consilium ad tria dirigitur, eadẽ ferè ad quæ omniũ phlegmõe obsessorum: nempe superuacanei uacuationẽ, extenti requiem, & inflãmationis refrigerationẽ. Ergo & oleum copiosum ac tepidum cũ frictione mollissima, & longissima in medii tẽperamenti aquis mora, huiusmodi lassitudines emẽdat: qđ si paulò tepidior aqua sit, plus ꝓderit. Ad eundẽ modum multa quies, & unctio assidua, deniq; omnia quæ id quod lassatũ est, quiete, linimentoq; recreent, ac quod superuacuum est per habitum digerant. Sed putet fortasse q̃spiam lassitudinem hanc nec simplicẽ esse, nec à duabus iam traditis tertiam, sed ex his cõpositam: nec aliunde constantem, q̃ ex neruosarum partium tensione, & ulceris sensu. Calorem nanq; qui in huiusmodi lassitudine sentit̃, in aliis quoq; naturaliter inesse, ueluti in memoratarũ utraq;: nec tamen complẽdæ notionis,

Phlegmonosæ lassitudinis curatio

Obiectionem diluit

substantiæ'ue partem esse ullam. Verũ illud huic uni egregie præter cæteras inest, nempe maior quàm pro naturali habitu tumor: tum quod nec grauitas sensus similis in hac, & tensionis lassitudine habetur. Quippe in illa tendi, in hac cõtusos esse usque ad ossa neruos putant, qui ipsa laborant. Quare in his saltem propriũ à reliquis duabus discrimẽ habet, nec est cõposita tantum. Tres igitur siue corporis status, siue affectus, siue quod aliud dixisse uelis, hi sunt. Est alia quædam super has quarta, similis quidẽ lassitudini, non tamen lassitudo, quod neque ulceris, neque tensionis, neque phlegmones affectum præ se ferat: sed nec horrorem ullum dolorem'ue, nec pigritiam ad motus (quẽadmodum lassitudines) iufert: sed gracilitatẽ tantũ ariditatemque facit. Incidit quidem hæc in corporibus boni succi, & exercitationi assuetis, ubi ĩmodice exercitata, parũ rite apotherapia sunt usa. Quippe ita & digeruntur excremẽta, & quæ tensa fuerant laxantur, nec aliud in corpore relinquitur præter siccitatem, quam ex immodico motu contra-

In quo differat hæc a prædictis lassitudinibus.

Quarta lassitudo

Quarti affect⁹ curatio

xerunt. Postulat autem primo die nihil sanè diuersum, ab iis quæ prius dicta sunt, præter calidiorē aquam, quæ sensim contrahat, & calefaciat, & roboret cutem. Secūdo die apotherapiæ exercitationē, quæ tum in motu, tū frictione, & pauca & mollis & tarda sit: præterea solium similiter calidum, uerum protinus in frigidam exiliant, quo uidelicet ipsis robur in cute unà cum calore constet. Nam & minus in sequenti tempore per halitum amittunt, & facile in carnē cutemq́ nutrimentum resumūt: quo maius his cōmodū nullum ꝑfecto inuenias, ut qui nullum notabilem affectum, ꝑter carnis gracilitatem ariditatemq́ habeant. Quippe postulat (arbitror) tale saltē corpus, nutriri simul ac madefieri, quoꝝ utrūq; ex humido nutrimēto optime assequet. Qm̄ uero facta semel mētio de uictu post balneum est, nō alienū fuerit et de eo q ad lassitudines pertinet, præcipere. Vlcerosa igit̄ lassitudo post legitimam apotherapiam, consuetum nutrimentū desiderat, aut etiam parcius, ꝑterea humidius,

De victu ad lassitudines idoneo

Vlcerosę lassitu. nutrimentū.

Quod si in ipsa apotherapia, in quartū migrauerit affectum (assolet enī ita plerunqꝫ fieri) pro ipsius rōne, tum lauet, tum nutriat. At quæ tensionē lassitudo præfert, ea etiam magis quàm ulcerosa parce nutriri postulat: quæ uero phlegmones sensum affert, ea supra reliquas oēs, tum humidissimū, tum minimū, tū uero quod refrigerans quippiam habeat, requirit. Boni succi tñ nutrimētum, oēs qui lassitudine grauant iuxtà postulant, quali nimirꝫ ꝓpositus nobis iuuenis adhuc integer utebat. Cauendus tñ in ulcerosa, & ea quæ phlegmones sensum exhibet, glutinosus cibus est, ceu q excrementorꝫ digestionem moret: at in tensiōis lassitudine, etiam exhibendum eiusmodi nutrimentū ē, sed minuto eiꝰ mō. Quo minus mirꝫ ē, si multiplex pugna nō plebeis mō inter se, sed etiam doctis, & int se & cū plebeis orit, dū neqꝫ de exercitatiōibus, neqꝫ frictiōibus, neqꝫ balneis, neqꝫ uictu lassatorꝫ consentiunt. Quippe alios affirmare audias, lassitudinē lassitudīe esse abolēdam: alios laborē quiete sanari: alios parcius nutriē

Tēsiuę lassitu. nūtrimentū

Phlegmonosę lassitudinis nutrimentum

Cōe omnium lassitu. nutrimētū q̄le esse debeat

Glutinosꝰ cibus in q̄bus lassitudinibus cauendus, et in quibꝰ exhibendus

Discordia priorū de exercitatione, frictione, balneo & victu lassatorū.

dos, qui laſſitudine premunt: alios contrà, non mō de conſueto nutrimēto nō demendum quicquam, ſed etiam tanto plus adiiciēdum, quanto plus ſe fatigauerint: ad portiōem enim laborum, nutrimētum exhibēdum: alios rurſus nec adiiciendum quicquam nutrimenti modo, nec etiam demēdum. Ad eundē modum balneo quoq; utūtur: alii ex aquis medii temperamenti, alii calidioribus, alii tepidioribus. Nam et experientia ad id tantum probandum, quod uiſu ſæpe uſurpauit, quēlibet impellit: & præterea ratio, utpote quam quiſq; abſolutam ſe habere putauit, ut ſuprà dictum eſt. Verum cum unum tantum laſſitudinis ſenſum traderet, reliquis (ceu non ſint) præteritis, eius tantummodo quam nouit remedium, docuit. Ergo uerum eſt, & quod laſſitudine laſſitudo ſoluit, cū uidelicet heſternis exercitationibus, pares poſtridie adhibendas uidet expediens. Et laſſitudinis medelam eſſe quietem, quippe id cōſilii, partim in iis quæ ex congeſtis excremētis laſſitudines cōſiſtunt, ac præcipue ubi in muſculis ex-

Victus

Balneum

Laſſitudo, qñ laſſitudine ſoluatur

An quies ſit laſſitudinis remedium

crementa hæserunt, ptim in iis quæ ten tionis & phlegmones emphasin pbent, utile uidet. Iam illud quoq; uerum est, qui lassitudine grauant eos parcius esse nutriendos: id enim conducere uidet, ei qui phlegmones sensum præfert. Verum præterea est, & ex consuetudine esse nutriendum: id nanq; in ulcerosa lassitudine, ubi recte apotherapia sunt usi, fieri obseruatum est: sicut etiam huberius cibandum, in affectu quem similem lassitudinibus diximus, in quem ex ulcerosa quoque nonnulli transeunt. Simili rõne & medii temperamenti aquis esse lauandum, in his quæ ex redundantia superuacuoR natæ sunt, uerum fateor: sed nec illud uerum negem, eiusmodi aquis non esse utendũ, nec in ea quæ phlegmones sensum præfert, cum tepidiores hæc desideret: nec in his qui similem lassitudini affectum sentiũt: hi nanq; calidiores uolunt. Sunt & qui eum affectum lassitudinẽ esse putent: alii quinam affectus sit, non dixerũt. In quibuscunq; uero suspicio futuræ lassitudinis subest, suadent calidiore aqua in balneo

Utrũ lassitudine grauat⁹ parci⁹ sit nutriendus.

Quos lassos ex consuetudine nutrire cõueniat.

Aquę mediũ temperamenti, in quib⁹ lassitudi. adhiberi debet.

uti, causamq; assignant, sicut ipsi supra retulimus. Alii distributioni in corpus, alii nutritioni, id genus balnei conducere dicentes. Non tñ rationem ullam afferunt, cuius gratia eiusmodi distributione, & nutrimento, prohiberi lassitudo possit. Sed nec om̃ino qualis sit ipse lassitudinis affectus, scribunt: nam maior eorum pars nihil dixit. Qui uero dicere ausi sunt, siccitatem esse definiuerũt. At quod nutrimentum siccitati medeẽ, præsertimq; humectans, quam tñ conditionem maior eorum pars non adiecit, est sane uerissimum: cæterum nec remedium id, nec cautio lassitudinum ẽ. Sed cum (uti dictum est) membra sicciora sunt facta, nulla tñ nec tensio subest, nec tenue acreq; excremẽtum, nec phlegmone similis affectus, reficere nutrimẽto humectante expedit, quæ exhausto humore sunt siccata: qñ nisi abunde nutrias, et gracilius et aridius q̃ fuerat, postero die corpus cernes. Atq; hunc affectum nonnulli lassitudinem rati, eũ existimant calidiore balneo, & pleniore cibo, ne incidat ꝓhiberi. Illud tñ quorun-

Que exiccata sũt nutrimẽto humectãte refici debẽt

dam, ſicuti etiam Theonis, demiror, ſi iam factam laſſitudinem ſimiliter ſanari non putant. Nam ſiue quem modo memorauimus affectum, uelit quis eſſe laſſitudinem, nutrimento illum & ſoluere debet, & ne fiat prohibere: ſiue reliquorum quēuis eorū qui ueræ laſſitudines ſunt, utiq; parcius in omnibus hominē nutrire, & cum adhuc inſtant, et cū iam occuparunt. Illud enim dici non pōt, talem ſaltem affectum qui laſſitudinibus ſuccedit, niſi primo die per nutrimentum plenius corrigat̃, in trium aliquam migrare ſolere. Nam ſi ipſa ſolum ſiccitas in eo uiſitur, præter gracilitatem nihil ſequet̃ amplius: ſi uero caloris quoq; quippiam ſimul adſit, iam febricitare metus eſt: uerum non idem ſunt laſſitudo & febris: tametſi maxime eorũ q laſſitudinem ſenſerunt, nonnullos febris male habuit. Sane Theonē mirari ſubit, hæc in quarto de particularibus exercitiis, ubi de abſoluto exercitio agit, ſcribentē: cum laſſitudo aliqua eos qui ita exercitati ſunt, poſtero deinceps die ferè ſequatur, zeſtoluſia, id eſt feruentis

In Theonem

Febris, laſſitudo

zeſtoluſia

aquæ lauatio, minus laſſitudini obnoxi os reddit, ſumma corporis accẽdẽs: deinde ſic græce ſubiicit: ἵνα αὕτη σικύας τρόπον τὴν λαμβανομένην τροφὴν ἐπισπωμένη τοῖς κεκμηκόσιν ἀνταδιέλητῃ νευροῖς. Is enim p̃ter alia ueluti ænigma quoddam, uerbum ἀνταδιέλητῃ in cõtextu appoſuit: poſſis em̃ ita intelligere, quaſi ſumma corporis cucurbitæ more nutrimentũ trahentia, partem aliquam eius neruis quoq; diſpenſent: poſſis & cõtrà, quaſi ſumma corporis cucurbitæ modo, id quod ad neruos ferebatur, alimentũ ad ſe trahentia impertiant. Ita nimirum ut priore intellectu ad eutrophian .i. nutritionem, refectionemq́; neruorum conducat excalefacta cutis. Quippe hanc arbitror eum per epiphanian, id eſt ſumma corporis ſignificare, poſteriore uero ad oligotrophian, id eſt parciorem nutritionem. Quantum itaq; ex ipſis uerbis licet accipere, mentem Theonis non cõperias. Ex his uero quæ tum alibi, tũ in ſextodecimo gymnaſticon ſcribit, minꝰ nutrimenti poſt abſolutum illud exercitium dare cẽſet: quanquam ne id quidẽ

Ambigua Theonis ꝟ ba

qua ratione inductus ſuadeat, uſquam docuit. Datur enim minus quàm ex cõſuetudine nutrimẽtum: aut propterea quod pari opus non eſt, aut quod concoqui id nõ poſſit. At prius quidem in his qui plurimum ſe exercitarunt, uerũ non eſt: poſterius aliubi uerũ, aliubi certe falſum eſt. Si cui enim imbecillior cõcoquendi uis eſt, uerũ: ſin ſecus, falſum.

Cauſę parcioris dietę duplices

Inaudienda uero concoquendi facultas eſt, non ea modo quæ in uentriculo, aut uenis, aut iocinore agit̃, ſed etiam quæ in ſingulis pticulis: ueluti in iis de quibus ſermo habetur muſculis, in quibus utiq; uel maxĩe affectus is, de quo diſputo, continetur. Quippe largius inter exercitandũ exhauſti *& imbecilliores* & graciliores reddunt̃. Ergo ſi hæc leuiter his cõtingant, utiq; cõficere cuius indigẽt, nutrimentum poterũt: ſin multum à natura receſſerint, non poterũt: quorum Theon nullum omnino neq; intellexit, neq; diſtinxit. Omnino em̃ non ratiõe aliqua, ſed experientia ſicut ipſe fatetur, poſt abſolutum illud exercitiũ calidiorem aquam utilẽ eſſe obſeruauit: ſic em̃

Concoquẽdi facultas quõ hic accipienda

In Theonem

deinceps ſcribit. Illud uero ſiquidē ra-
tionē habet in ꝓmptu, fortunæ id feren
dū beneficio acceptū eſt: ſin minus qđ
effecta teſtantur, id nō admittēdū, licet
quis certam rationem ſimul ſe ſubiiciē-
tem non habeat. Ergo ſi planè explora-
to affectu, ī quo calidam laudat, cauſam
fateretur ignorare, merito dignus uenia
eſſet: ueꝝ cū citra exceptionē, utilem eſ
ſe abſoluto exercitio zeſtoluſian pro-
nuntiat (ita enim hanc appellat) poſ-
ſunt autem alii quoq; cōplures affectus
id genus exercitationis excipere, accu-
ſandus merito eſt, quod deinceps ſingu
los non diſcreuerit. Ipſe nanq; nouit et-
iam quæ phlegmones ſenſum exhibet,
huic exercitationi ſuperuenire: ſub qua
nimirum in maiorē quàm pro natura
molem, attollūtur fatigate partes: etiam
alteram quam unam ſcribit, utiq; gene-
rali ſymptomati attētus, quod incremē
to non naturali eſt cōtrarium. Quippe
graciliores, in reliquis duabus laſſitudi
nibus redduntur, atq; etiam in eo affe-
Non omni um laſſitu- dinū vn⁹ af fectus
ctu de quo agitur. Cæterum non quē-
admodum trium affectuū, unum ſym-

ptoma cõmune eſt, ita & affectus unus eſt. At in eo quidẽ q ex neruoſarum partium tenſione conſiſtit, calidiore quàm ex conſuetudine lauari non oportet: ſimili ratione nec in iis quos excrementa excitarunt. In gracilitate uero quæ citra hæc cõſiſtit, expedit calidiore aqua quã quæ mediocriter ſe habeat lauari. Contrahitur nanq; hic affectus ex hauſto uehemẽtius inter exercitandum corpore, eo modo quo in diutina fame accidere ſolet. Itaq; etiam ſic affectorũ refectio, in appoſitione & quod detractum eſt reponendo, cõſiſtit: id quod certe accidere, cute adhuc laxa neqt. Cogere ergo hanc dẽſareq; ac aſtringere prius oportebit, ſi qua plenioris nutrimenti expectanda eſt utilitas. Sane cogit clauditq; tum frigida, tum feruens aqua. Verum à frigida lædi hominem metus eſt, utpote qui iam ex multa exercitatione, & laxior eſt redditus, & uacuus: Ex feruenti, ut noxa certe nulla, ita ſecura in cute denſitas paritur, ipſo qui in ea derelinquitur calore, nonnihil etiam conferente. Vnde nec immorari in frigida nimi-

Affectorũ refectio in quo conſiſtat

Claudere tum feruẽtem, tũ frigidã aquã

um debet, qui ita est lauatus, sed (ueluti id saltē rectè à Theone obseruatum est) cauere in frigida moram, ut quæ feruē tis lauationis commoda frustretur. Sanè ita errare Theonem, ut quod uni affe ctioni cōueniebat, oībus quadrare præ ciperet, in causa erat corporum quæ ex ercitabat habitus: siquidem athletas ex ercuit, qui ex absoluto illo exercitio, ad quartum erāt affectū opportuni, in ter tium raro incidebant. Itaq; quod sæpe obseruauerat, ceu perpetuū prodidit. Quod si aut uitiosi succi hoīes, aut mali habitus, aut laborū insuetos, aut imbe cillos, aut minime iuuenes exercuisset, in eiusmodi quidē raro, in reliquos ue ro affectus sæpissime incidere uidisset. An & hoc quoq; dicere fortasse est sup uacuum, cum ipse quoq; fateatur post præparatorium exercitium, feruenti es se balneo utendum: id uero exercitatio nis genus solis athletis in usu est. Atqui dicat aliquis illos sponte et quodam cir cuitu, alios uero multos uel necessitate, uel uincendi studio, uel propter alia id genus, eiusmodi exercitationē suscipe-

Quid Theonem errare coegerit

re. Verum hi saltē post immodicos labores, necesse est uel unum, uel plures lassitudinū affectus prius contrahāt. Itaque his duntaxat corporibus q bona habitudine sunt, quartus affectus incidit: cuiusmodi sunt tum athletarū, qui bene sunt curati, tum propositi nūc in disputatione iuuenis. Et quisquis absolute pronuntiabit, post uehementissimas exercitatiōes, calidioris solii usum esse idoneum: is ut ī uno certe statu uerum affirmabit, ita in tribus plenè fallet. Sunt uero per uniuersam tuēdæ ualetudinis artem, & alia non pauca, quæ tum medici tum gymnastæ falsò prodiderūt: Quorum unum omniū caput est, confusa indiscretaq; obseruatio: dum quod in unico quisq; notauit affectu, id multis tribuit. Quinetiam affectio quædam est prædictis proxima, quam ipse græce σέγνωσιν, appello: de qua cum de lassitudinib⁹ disputatiōem absoluero, mox dicam. Simplices em̄ earum differentiæ tres sunt, de quibus iam egimus: post has ex binis copulatis, aliæ fiunt tres: ab iis uero septima est, ubi in unum coeūt

Quę corpora quarto affectui sint obnoxia.

Usus calidioris solij

Quę falso in tuēdę sanitatis arte tradita sint

Compositarũ lassitudinũ remedia duplicia.

notæ. Remedii uero cõmune in omnibus, consilium est, ut ei quod superat sis intentus: nec tamẽ quod reliquum est, planè contemnas: ꝓprium uero, ab ipsis membratim affectibus accipiẽdum est. At uniuersas quidem coniugationes ꝑcurrere, longum sit: sed quod ad claritatem sit satis, unico exẽplo res peragetur. Si igitur & intumuisse musculi cernunt, et contusi putantur: præterea uel ulceris sensus, uel tensiõis lassitudo, unà cum excrementosa hominem male habet, apotherapia utendum, quæ utrũq; respiciat, magis tamen id qđ est maius.

Id qđ maius est, duplicis eẽ rationis.

Non est autem in omnibus rebus unius rationis ipsius maioris natura: sed alibi pro uiribus & quasi dignitate rei, alibi ꝓ ipsius propria essentia spectanda. At dignitate quidẽ & uiribus maior lassitudo est, quæ phlegmones sensum p̃fert, quàm excrementosa: utraq; tñ ipsarum, sic proprie ratiõe essentiæ, magna paruaq; esse potest, ut si sola seorsum cõsisteret. Si igitur utraque pari interuallo à naturali habitu recessit, quæ phlegmones similis est, præcipuam curatio

nis sollicitudinem ad se conuertet, utpote dignitate pollens: sin exigue quæ phlegmonen, plurimum quæ ulceris sensum repræsentat à naturali habitu recessit, æstimandum num tantum superet magnitudine ulcerosa, quantũ quæ phlegmone similis est uiribus, an minus, an magis, atque ita quod pollet explorare. Quod si æqualiter pollentes uideris, pari studio est utrique consulendum. Atque hæc ratio perpetua sit omnium coniugatorum affectuum.

Perpetuũ in oib⁹ coniunctis affectibus

Sicuti uero lassitudines ipsæ numero tres, si inuicem coniungas, quatuor coniugationes efficiunt: ita sanè, si quartum his affectum adiungas, multo plures existent. Quod dicimus, ex descriptione licet clarius intelligas: In ea primũ locum ulcerosus habeto: secundũ, in quo tensio ẽ molesta: tertiũ, qui phlegmõe similis est: quartum, gracilitatis, id est in quo corpus emacuit. Ex his igitur, aut primus cum secundo coniũgetur, aut cum tertio, aut cum quarto: aut rursus, secũdus cum tertio, uel quarto: aut deniq; tertius cum quarto: ita nimi-

Catholica omniũ lassitudinũ, tã simplicius q̃ compositarum

rum ut ex binis coniunctis affectibus, sex in uniuersum complexiones oriantur. Rursus cum treis unà miscueris, q̃tuor aliæ fiunt. Nam aut primũ iunxeris cum secũdo & tertio, aut cum secundo & quarto, aut cum tertio & quarto: aut rursus, secundũ cum tertio & quarto. Postrema omniũ complexionũ erit, ubi quatuor simul coierint, ita ut undecim numero in totum fiant. Erant uero & simplices quatuor: efficiunt itaq; in uniuersum quindecim.

Sũma lassitudinum

Simplices affectus.

Vlcerosus A. Tensionis B. In quo phlegmones sensus est C. Gracilitatis D. Compositi. AB. AC. AD. BC. BD. CD. ABC. ABD. ACD. BCD. ABCD. Quod si præterea occlusæ cutis (stegnosin græce uoco) differẽtias, tum secum, tum uero cũ his quindecim complicueris, alias rursus complexiones effeceris plurimas. Si uero eos quoq; corporis status, qui aut à cruditate, aut uenere, aut deustione, aut uigilia, aut dolore incidunt, adiunxeris, ne numero quidem uniuersas fa-

Stegnosis

cile complectare. Prætereo nunc, quæ uel plethoras, id est succorum æquabiliter se habentium redundantiam, uel cacochymias, id est uitiosi succi copiam, uel astricti uel lubrici uentris, uel uomitus, uel grauati capitis, uel partis cuiusquam alterius, uel in summa quicūq; in symptomate aliquo affectus consistūt: dicet enim pòst de eiusmodi omnibus. Nunc uero idcirco eorum maxime meminí, ut complexionum multitudinē, quanta esset indicarem. Mirari enim licet eos qui de syndrome, id est concursu horum, uel curationem, uel euentorū prædictiōem, obseruasse se prædicant. Vnica nanq; rōne & præsagire, & commode mederi fas est: utique sicut Hippocrates docuit, ubi simplicis cuiusque negotii sciēdam uim esse censebat: uelu ti ipse nunc in quatuor affectibus præmonstraui. Vnusquisq; em̄ si per se consistat, simplex remedium exiget: sin alteri sit coniunctus, pro ea methodo quā paulo suprà de omnibus coniunctis affectibus præscripsimus, *corrigetur*. Ergo cum hæc ita se habeant, redeūdum rur-

Plethora quid

Cacochymia quid

Syndrome quid

sus ad simplices affectus est: quorum à iam dictis proximi erant, quos stegnosis excitabat: uoco ita meatuum cutis uitium, quo transmittere superuacua prohibet. Inciditis affectus, aut obstructis meatibus, aut densatis. Sane densationẽ eiusmodi μύσιν Græci, id est, conniuentiam appellãt: At obstructio quidem ex lentis, crassisq́ excrementis oritur, cum confertim ad cutim ruũt: densitas, tum ab iis quæ astrĩgunt, tũ quæ refrigerãt. Verum obstrui propositi nobis corporis cutis, si ad præscriptam rationẽ rite agatur, nõ potest: densari certe aliquando potest, tum ex ualido frigore, tum aluminoso balneo. Fieri autem potest, ut & post balneum, sudorẽ ue, atq; aliã alioq ob causam, laxata prius cute, auræ flatus incidens obstructionem quampiam, desationemq́ efficiat. At deprehẽditur quidem iam dictus affectus, protinus ubi se exuerint, ex colore albo, et cutis tum duritie, tũ densitate. In ipsa uero exercitatione, ex eo quod ægre incalescant: quando nec ut prius æque sudant, nec bonum colorem in summa cu

Stegnosis vnde.

Obstructõ cutis vñ.

Densitas vnde

Densitatĩ cutis notę.

te ostendunt. Imò si quis eos ualentiore exercitatione iniuncta, sudoris quippiam emittere cogat, & minor hic quàm ex consuetndine, & frigidior exit, minusq; halitui similis. Remedium huius affectus calefactio est: quippe ea frigiditati contraria est: Valentiore ergo exercitatione, ac balneo calidiore utẽdum. Magis quoque ad rem pertinebit, si in prima domo pinguiter in oleo uolutetur. Esto uero oleũ ex eo genere, quod relaxet, cuiusmodi est in Italia Sabinũ: quod utiq; ad eiusmodi affectus etiam est utilius, si bimum trimum'ue sit: id nanque tũ tenuius, tum calidius fuerit. Mora uero in frigido solio diuturna ne sit: sed nec aqua ipsa frigida. Induẽdi uero unguant aliquo quod mediocriter calefaciat. Oleis quidẽ, ex iis quæ in Aegypto habentur, cicino & raphanino: in reliquo uero orbe dulci, tenui, ac modice antiquo. Vnguentis uero, susino, gleucino, irino, amaracino, & cõmacino: atq; ex his gleucinũ quidem prorsus acopum est, ac relaxans: itaque etiam iis quos uehemẽs lassitudo infestat,

Densitat. remediũ

Oleũ Sabinum

Olea relaxantia

Unguenta laxatiua

est utile: paulo hoc calidius, magisq́ relaxans, susinum est. Irinum uero, & amaracinum, & cõmacinum, etiam susino calefacere potentiora, iis affectibus, qui ꝓprie frigiditates dicunt, sunt idonea. Cutis tamen densitati sanandæ, etiam anethinum est satis: maxime si ex uiridi anetho fiat. Facit autẽ & ad tales affectus, sicuti etiam ad uehementes lassitudines, & acopum quod ex abietis semine componitur: id quemadmodum præparandum sit, pòst dicet. Nunc em̃ uel hæc mihi supra iustũ apposuisse uideor: siquidem qui optimo est corporis statu, et liberam delegit uitam, nec in ea quicquam delinquit, & cui peritissim⁹ tuendæ sanitatis artifex præficit, in hũc uerisimile est morbosos affectus nõ admodũ incidere: Redeamus itaq; ad pẽsum denuo, relictisq́ ustione, refrigeratione, cruditate, uentris profluuio, reliquis id genus: satius em̃ est in unum ea uolumen coniicete, quod de morbosis symptomatis inscribemus: in præsenti de iis quæ post uenerem adhibentur exercitiis, disseramus: quippe cũ de his

Uehemẽtium lassitu. remedium

De exercitatiõe post Uenerem

parum conueniat:aliis ita exercitandū ab hac putantibus, ut in exercitatione quæ apotherapia dicitur, aliis ut in præparatoria. Esto uero præparatoria exercitatio, nec in quantitate laborum intra modum, & in qualitate ipsa incitatior, ac celerior. Atqui apotherapeutica quidem utendum censent, hi sicuti in fatigatis, tum uires diminutas, tum corporis siccitatem suspectas habēt: quorum utrunq; & à concubitu, & ab immodica exercitatiōe sentimus. Qui uero præparatoriam adhibendam uolunt, hi raritatē, atq; ad sudores promptitudinē præcauent, quæ apotherapeutica intendi: è diuerso præparatoria emendari putant: ipse laudatis utrisque, ꝓpterea qđ ueritatem ex parte uiderunt, sententias eoꝝ in idem conferam. Nam & instaurandas uires esse, et laxitatem cogēdam, nec siccitatem adaugendam fatentur utriq;. Vna discretio desiderarur in utrisque, ueluti et in compositis omnibus affectibus suprà à nobis est dictū, & nunc nihilo minus dicetur. Cum enim in idē uarii affectus coïerunt, hi si unam medē

Viriū dimi nutio & corporis siccitas ex coitu

Quid agēdum in cōiūctis & cōtrariis affectibus

di rationem indicent, utique intẽdi magis rationem eam cõueniet, quàm si singuli seorsum consisterent: sin contrarii sint, is qui uincit affectus prius est corrigendus, ita tamẽ ne reliquũ omnino negligas. At qui uel propter ætatem, uel etiam alia ratione imbecilles concubuére, in his uirium infirmitas necesse est superet. Qui uero firmiores, & iuuenes (ueluti qui nunc est propositus) horum habitus corporis in raritatem magis, quã uires in imbecillitatẽ mutatur. Itaq; etiã corriguntur hi, non per ea quæ corpus relaxant, qualis est exercitatio quæ apotherapia dicitur: sed per ea quæ cogũt, ac contrahunt, qualis est præparatoria, proindeq; hac utẽdum. Quandoquidẽ ea nõ solum motus tum celeritate, tum robore calorem excitat, sed etiam habitum cogit, ac constringit. Illud quoque fatentur gymnastæ omẽs, ipsa profecto experientia edocti, hanc unam exercitationem mederi raritati posse: itaq; nulla planè ad ꝓpositum affectum utilior est. Si uero anni tempus non dissuadeat, nec à frigido balneo abstinendum est

Apotherapeuticã relaxare

Præparatoriam cõtrahere

Præparatoria exercitatio raritati medet.

ſe cenſeo. Cibus in modo quidem dabitur minor, in qualitate uero humidior, ut tum probe cõcoquatur, tum ſiccitas, quæ ex uenere cõtracta eſt, corrigatur. Debet uero nec frigido temperamẽto eſſe, ſed uel medio, uel calidiore. Nam quoniam corpus à uenere & laxius, & frigidius, & imbecillius, & ſiccius eſt effectum: debent plane quæ denſent, et calefaciant, & uires reparent, adhiberi: atque ad hæc ſtudium omne impẽdi. Cæterum quod efficere hæc uenus poſſit, id docere ad præſentem diſputationẽ non pertinet: in qua propoſitũ eſt, quẽadmodũ optimũ corpus quàm cõmodiſſime poſt ueneris uſum exercitetur, oſtendere. Quod ſanè cõmode fieri nõ potuit, niſi prius tradito, cuiuſmodi affectus ſit, qui ſuccedere in corpore à uenere ſolet. Verum nunc id concedi nobis poſtulamus. In ſequẽtibus cum euidenti demõſtratione dicetur, tum quæ ueneris facultas ſit, tum prorſus utenda ſit, nec ne: tum quænam ex ea commoda incommodaq; pro corporum ſtatu, & temporis anni ratione & loco, & a-

liis id genus, quæ utique determinare præterea oportebit, eueniunt. Post uenerē ergo species exercitationis ea esto, quam præparatoriam uocant. Post uigilias āt & tristitiam, uel ambas, quæ apotherapia dr̄, exercitatio idonea est: si tamen cruditas absit, nam si qua cruditas subest, omnino exercitandum non est. Quod autem post tristitiam, et uigilias, iam dicta exercitatio ad rē pertineat, etiam usus ipse ostendit: cum ab alia qualibet, non solum lædi cernuntur, sed etiam imperantes si forte dolor adhuc angit, parum æquo animo ferre. Idem ratio ipsa confirmat, non minus quàm usus: nam quoniam à uigiliis, & tristitia, magis graciles, magisq; aridi, ac minus dicto audientes, plane cernuntur, siccius existimandum est, his redditum esse corpus. Eiusmodi uero affectus, partim molli frictione cum multo oleo, partim temperato balneo sanantur, partim agitatione: sed quæ & tarda sit & citra ualētiorem nixum, ac quæ subinde quietem interponat: Is uero apotherapeutici exercitii modus erat, Ad eundem modū

Que post vigilias, tristitias, exercitatio sit apta.

Ubi cruditas, omnino exercitandū nō esse.

Que vigilias & tristitias sequantur, & earū dē curatio

Apotherapeutici exercitij modus

eæ quæ ab ira, uel potionis penuria sic-
citates fiunt, corrigendæ sunt. Contra-
ria prorsus à iam dictis ratione, humidi
tates emendare cõueniet: siue hæ nimiæ
potionis, siue alia quauis occasione inci
derint: quippe studiũ in his ad siccatio-
nem dirigit. Verum ea cõmunis omni-
um ratio est: membratim eñ unicuique
differẽtiæ, sua est. Igit si ex longiore de
sidia, et humectantis alimenti immodi-
co intempestiuoq; usu, contracta humi
ditas est, longiore remedio est opus: sin
ex liberaliore potiõe quæ pridie sit hau
sta, citra ullum capitis, aut oris uentris
affectum constiterit, eam uel unico die
persanes licet: si sicca frictione largius, et
exercitatione ueloci, & parciori potio-
ne, & sicciore cibo utare. Quippe quæ
immodicæ ex uini potiõe humiditates
consistunt, si ex ea re noxa capiti, aut ori
uentris communicata est, de iis agi hoc
loco opus non est: dicetur eñ de ipsis,
cum de morbosis symptomatis tractabi
tur. Quæ uero humiditas ex diutina ad
modum desidia nascitur, hæc in propo
situm corporis statum omnino non ca-

Humiditatis vndecũq; contractę correctio

dat: æque ut nec ea quæ ex humectantis natura cibi copia gignitur, quales fructuum plurimi sunt, itemq́ olerũ quæ utiq; acria non sunt: si qñ tamen acciderint, semel & confestim corrigi nõ possunt. Nam si eatenus se fatigabit homo, dum habitum abunde siccet, in lassitudinem incidet, ac febricitabit omnino diaria febri. Quod si uitiose præterea humiditates fuerint, etiã febri quæ in plures extendat dies. Tempore uero sanari possunt, ut post dicemus, ubi uitiosas intemperies uertere in melius docebim^9: quippe similis prouidẽtia acquisititii affectus est & naturalis intemperamenti, quare nunc de ipsis differere non oportet.

Acquisititiũ & naturalis intẽperamenti eadem prouidentia

De matutina vespertinaq; frictione

Reliquum igitur est ut de matutina uespertinaq́ frictione agamus, nõ ad eum tñ modum quo Quintum respondisse dicunt, cum percontanti gymnastæ, quam unctio uim haberet, respondit, uestis submouendæ. iisdem eñ quibus nunc usus sum uerbis, tum gymnasten rogasse, tum Quintum rñdisse ferunt. Simile Quinti apophthegma est, & quod de urinis circũfert, nempe eas

Quĩti apophthegma

nosse, ad pictorem pertinere. Etiam illud quod de calido, frigido, humido, & sicco aiunt, utiq; balnearum ea esse nomina, quæ ipse sane nemini uel Thessali assectatorū impune dicere, nedū Quinto permiserim: quippe scurrarum eiusmodi facetiæ sunt, haudquaquam hominis tam grauem artem profitentis. Satius igit sit in proposito iuuene, ad hunc modū de matutina frictione disserere. Is nanq; aut ex somno aliquid de quo queri possit nō sentit, aut lassitudine grauatur aliqua, aut alia quapiam affectiōe offendit earū, de qb⁹ paulo antè ac statim post lassitudīs affect⁹ hactenus disserui. At si de nulla quidem re conquerit, superuacuum est eū aut fricare aut ungere: nisi si quando ingenti frigori occurrendum uidet: tum nanq; ueluti qui frigida sunt usuri, sic eos quoq; frictione pparabimus. Si uero lassitudinis sensus ullus appareat, iam dictum est hominē tum & ungendum esse, & molliter fricandū. Simili ratione si siccior iustò sit, ungendus dulci oleo est: nam id sicca corpora humectat, fricandusq; ut omni

Aduersus frigora præsidium

Dulce oleum corpora sicca humectat.

no parcissime ita nec duriter nec molliter est. Quippe succurrere digestiõi in corpus oportet, non cutis carnis'ue habitũ mutare, neq; etiam quod in his cõtinetur quicquam educere: quorũ mollis utrunq;, dura alterum facit: Siquidẽ hæc cutẽ densat, duratq;: mollis per halitum euocat, ac corpus laxum molleq; efficit. Verum cutis densitatem corrigere si studes, utique ei quæ ex duris, tum frictione, tum pertractatiõe, p̃terea uehementi exercitatione, & multo puluere orta est, mollis frictio cum copioso & dulci oleo medetur. Quæ uero contracta ex frigore est, eam primum frictione sicca ac celeri, deinde cum oleo adhibito calefacientes, naturæ suæ restituemus. Laxitatem uero, quæ et frequens balneum, & mollem frictionem, & ueneris usum consecuta est, paucula frictione, primum quidem sicca, deinde cũ oleo quopiam eorum quæ astringant sanaueris. Humiditatẽ uero, quæ nimiæ potioni successit, sicca frictio, et cum linteo administrata, uel cum manica, quã χειρίδα græce uocant, interdum etiam so

Duræ & mollis frictõis effectus

Densitatis in cute correctio

Laxitatis emẽdatio

Humiditatis ex potione correctio

lis manibus, idq́ue uel citra omne pingue, uel cum eo plane exiguo corrigit. Sit autem & quo per halitum euocet oleum ipsum dulce, omnisq́ue astringentis facultatis expers: Atque ita quidem se habet matutina frictio. Vespertina uero iis utilis est quos uel lassitudo ualida premit, uel siccitas male habet, uel atrophia macerat: ita uocant Græci, cum corpus ex alimento frictum non sentit. Verum atrophias symptoma nunc præsertim sepo natur unà cum reliquis morbosis symptomatis, quæ pòst tractabuntur. In proposita uero natura cum uel ualida lassitudo, uel immodica siccitas corpus afficit, prandium minus esto, tum ab eo ad cœnam longius interponatur tempus. Plurimum quiescat, exiguum tamen quippiam inambulet, quo cibus per erectam agitationem concussus, subsidat. Vtilius etiam sit, si & aluum exonerare possit: his etenim probe pactis, securus oleo dulci frices: uentrem tamen omnino non continges, cum alioqui periculum sit ne & cibum deterius concoquat, & succus quispiam ex eo semicrudus in corpus

De uespertina frictione

Atrophia quid

digerat, & caput turbet, & stomachus subuertatur. Optimũ igitur fuerit omi no uentrẽ non attingere. Quod si in musculis ei uicinis uel lassitudĩs sensus aliquis, uel siccitas appareat maior, ungi debebunt mediocriter, & blande, et suspensa manu. At si causas quispiam eorum quæ diximus reddi sibi cupit, proximum librum legat, in quo de morbosis symptomatis agemus: nam hũc mihi uideor satis hactenus extendisse.



GALENI DE SANITATE TUENDA, LIBER QUARTUS.

tate tuenda, liber quartus.



Vod pleriq; omnes recentium medicorum faciunt, qui dũ tempus sophistarũ cauillationibus terũt, quod maxime necessarium est, aut leuiter tantum attingunt, aut prorsus omittunt, id ipse non faciam: sed (qđ ab ini-

tio ĩſtitui) ei qđ neceſſariũ duxi ĩſiſtẽs, quæ logicã magis ſpeculatiõem hñt, in aliud tp̃s differã. Statim eñ de morboſis ſymptomatis, de q̃bus hoc libro diſſere re ſtatui, nõ leuis quæſtio orit̃, eã ne ad ualetudĩs tuẽdæ artẽ ſpectẽt, an ad eam Queſtio quæ medẽdi rõnẽ p̃ſcribit, an harũ neutrã, ſed tertiã quandã, quã nõnulli mediã ſtatuunt, neutramq́ appellant. Ego haud ignarus, ſiue q̃s in ſanitatis tuẽdæ, ſiue etiã medendi arte, eorũ meminerit, fore ut æque à cauillatoribus ſugillet̃, illud quoq; intelligens, etiam ſiq̃s tertiam tractationẽ his dicet, de neutris eã Cur hic de morboſis ſymptomatis. affectionibus inſcribẽs, uel magis irriſuros, contumelioſoſq́ futuros, præterea quæſituros de maribus & fœminis in q̃ nam opere præcipiam, in hoc uolumĩe de iis agere potiſſimum elegi. Si eñ fieri nequit ut ſophiſtarum nugamẽta deuitem, atq; hac ratione minus erunt importuni, utique ſic faciens, melius cõſuluiſſe uidebor. Huc accedit qđ ex ſpeculatione ipſa magis intelligetur ipſa doctrinæ communio, ſi quis illa quæ dicentur attẽtius leget: ea hinc ingrediar.

Artis quæ ualetudinem tuetur non leuis portio est, ea quæ de exercitatione præcipit: huius rursus non exigua pars est, quæ lassitudines p̄cauet: porro mõstratum in supioribus est, similem rationem esse instantis lassitudinis cauendæ, & eius quæ iam occupauit submouendæ. Ergo non alibi quemadmodũ hanc futuram uites, alibi queẽadmodum iam urgentem corrigas, tractandum est. Atque hac quidem de causa in proximo libro, qui totius operis tertius est, de lassitudine quæ exercitationi superuenit, disputatum erat: simul habita mẽtione de similibus affectibus, quorũ aliqui exercitationes maxime sequebant̃. Nunc primum quidem de his, prout citra exercitationem incidunt, agemus: secundo loco de illis quæ similitudinẽ quandam cum his habent. At quæ immodicas quidẽ exercitationes lassitudo excipit, sanorum symptoma est: quæ uero sine his consistit morbosum. Itaque & ab Hippocrate dictum cõmodissime uidetur, lassitudines spõte natæ morbos nũtiant. Atq; ulcerosus quidẽ sensus sym-

Eandẽ rõnem eẽ declinãdę lassitu. & submouendę

Symptoma lassitu.

Aphoris. 5. li. 2. aphor. Hippocra.

ptoma laßitudinis eſt. Cauſa uero unde ea naſcitur, affectus laßitudinis eſt. Porro huius rurſum ipſius cauſa bifariam ſcindit: Aut eñ intra ipm animalis continetur corpus, uocantq́ græce προηγουμένην: aut omnino nõ ineſt, uocantq́ προκαταρκτικήν: Nos illam internã, hanc externam, nõ incommode uocemus. Itaque tria in uniuerſum genera ſunt, de quibus habendus ſermo eſt: ipſius laßitudinis ſymptoma, affect⁹ unde hoc oritur, & affectus ipſius cauſa. Cuiuſq; uero hoꝝ ſpẽs quædam differentes ſunt: cauſaꝝ (ut modo diximus) externa & interna: affectus ut in præcedente libro docuimus, is qui ulceris, & qui tenſionis & qui phlegmones ſenſum inuehit: ſymptomatis uero, ipſi tres ſenſus, *neq; pauciores uero*, neq; plures his differẽtias, ueras ſaltem nominare poßis. Qui igitur ulceris ſenſum facit (incipiendũ em̃ ab hoc eſt) motis quidem grauem excitat ſenſum, ceu corpus ulceret: idq́ uel circa cutim tantum, utiq; cum eſt moderatior: uel circa ſubiectam illi carnẽ, cum eſt ualẽtior: uel circa utranq; cum

Cã laßitu.

Cauſarum laßitudinis duplex differentia

Symptomatũ differentię

Ulceroſę laßitudinis ſymptoma affectus & cauſa

adhuc eſt atrocior: Atque hoc quidẽ ẽ laſſitudinis ſymptoma. Affectio uero ex qua id naſcitur, acrimonia eſt tenuis & calidi humoris, qui corpus erodit, ſtimulat, ac pungit. Oritur hæc aliquando ex immodico motu, ut ĩ proximo libro oſtẽdimus: aliquando ex uitioſo ſucco, qui imprudẽtibus nobis in corpore ſuccreuit. Tales uero laſſitudines, ſpontaneas Hippocrates apppellat. Alterum uero laſſitudinis genus (nempe in quo tẽtio ſentitur) quoties ſua ſponte incidit, plethoris ſuperuenit: quippe tenduntur ex hac ſolidæ animalis partes, præcipue in quibus ſucci continentur. Tertium laſſitudinis genus quod phlegmones ſenſum affert, ex ambob⁹ oritur, tũ nimia boni ſucci abundantia, tum prædicto uitioſo ſucco. Non enim quæuis mali ſucci ſpecies, ſed tantum in qua rodens acrimonia continetur, ulceroſam laſſitudinẽ creat: ſed nec eiuſmodi quidem ſuccus, dum in uenis cum ſanguine miſcetur. Latet eñ tum eius uis, utpote transfluentis, & à ſanguinis bonitate ſuperati, Verum cũ ab his tranſla-

Uide commen. aphoriſ. 5. li. 2.

Tẽſiua laſſitudo vñ.

Phlegmones laſſitudo vnde

tus in carnibus, & ad cutẽ solus hæret, ulcerosum sensum tunc ingerit. Qui uero ex abundantia nasci hanc lassitudinem putant, sane falluntur: nam neque ex ea copia, quam plethoram dicimus (hæc enim eam quæ de tensione queritur gignit) neque ex ea, quæ uires prægrauat. Non eñ erosio aut ulceris phantasia, sed uel grauitas, & ad motiones segnitia, talis sunt abundantiæ symptomata, utique dum ad aĩales collata uires, eas superãs premit, uel pulsus quædam uitia, si quando uitalẽ urget, de q bus dictum abũde est, in iis quæ de pulsu scripsimus, æque ut in libro quem de abundantia scripsimus, etiam notas & naturalium uirium cum premuntur, et reliquarum ambarũ tradidimus. Nõ est igitur abundantia, eius lassitudinis quæ ulceris sensum præfert causa, imò humorum qui in cute & carne cõtinẽtur acrimonia: hæc eñ ut quieta sensum latet, sic agitata, ꝓtinus sentit̃. Mot⁹ huic lassitudini primus ac plurim⁹ ꝓpriis qbusdam rõnibus accedit, q̃s mox dicemus.

Acrimõia humorũ cã ulcerosę lassitudinis

Alter ex incidenti ſcilicet, cũ nobis partem aliquam, aut etiam totum corpus mouere uolentibus, cum hoc humores qui in ipſo continent ſimul mouemus. Verum hic minimus eſt, & laſſitudinis duntaxat ſenſum infert, uehemẽtior rigorem excitat. Appello nunc rigorem, nec illum uehementis frigoris ſenſum, nec duritiem, ſed inæqualem totius corporis concuſſum & turbationẽ, medius inter utrunq; horrorem. Quod autẽ nihil oſtet, etiam ſi calida cauſa ſit, quo minus rigorem horroremq; excitet, in iis quæ de ſymptomatum cauſis ſcripſimus, oſtenſum eſt: nũc ſatis fuerit, ſummas tantum eorum quæ illic prodidimus, ad præſentem diſputationem, quaſi baſim ſubiicere. Cum in ſenſibili corpore ſuccreuit excrementum mordax, duplici id ratione ad motum incitatur: una, cum à ſenſibili ipſo corpore impellitur, utpote quod repellẽdi alieni uim obtinet: altera cum uehementiore momẽto agitur id, quod tum ab exercitando cõquirit, *tum frictione tum balneo*. Ergo quæ ſubcalida & putrida excrementa

Rigor hoc loco quis

Duplici rõne moueri excremẽta mordacia i carne

Quę excremẽta vehementi⁹ mo-

ſunt, ubi uehementius mouentur, non horrorem modo rigorem'ue (qualem diximus) afferũt, ſed etiam febrem accẽdũt. At quæ frigida ſunt, et ex partibus tenuibus conſtant, ea horrorẽ rigorẽq́ creant, non tamen febrem excitant: porro uim quandam utriuſq; congeſtam eſſe oportet, ſi hæc fecerit.

ta, febrẽ et rigorẽ ex- citent.

Quę horro rem & rigo rẽ excitẽt

Quæ uero aut planè exigua in ſenſibilibus corporibus excremẽta mordacia, aut multa illa quidem, ſed tamen nõ planè adhuc mordacia ſubhæſerũt, hæc ulceroſam laſſitudinem faciunt. De quibus utiq; hoc libro nobis eſt agendum: quando quæ febrẽ accẽdunt, ea ad medendi artẽ ſpectant.

Quę excre mẽta vlce- roſam laſſi tudinẽ faci ant

Sanatio utriuſque generis partim cõmunia curationis amborum cõſilia recipit, partim utriuſque propria: dicetur uero prius quæ communis ſanatio eſt. Oportet igitur excrementum ſiue calidum id ſit, ſiue frigidũ, ipſum aut expellas, aut certe alteres. Recipit uero nõ omẽ excremẽtum alterationem à natura: ſiquidẽ nec omnis cibus, in cuiuſuis animantis uentre concoquit: ſed cognatio quædam ei quod concoquit, cum eo quod

Sanatio vl ceroſę laſſi tudinis

Non con- coqui, niſi qđ cũ con- coquẽte co gnationẽ quandã ha bet

concoquit, esse debet. Quod igit omi- no alienum est, nulla fieri ratiõe potest, ut id naturæ suæ gratiam recipiat, sed educere id q̃ primum est tẽtandũ: æque certe ut quæ in uẽtre corrupta prorsus sunt, ea uel uomitione, uel deiectiõe ex pelli profecto est optimum. Non tamẽ perinde promptum est in carne, atque aliis corporibus imbibitũ uitiosum suc cum educere, ut qui in eis quoq; sensibi lis capacitas est, continetur. Interdũ nec ipsa laborantis natura, medicamentum quod malum succum maturè uacuet, ad mittit: Sicuti interdum & alius quispi- am affectus obstat, qui talem educẽdi ra tiõem respuat. De quibus mox dicam: si prius quod reliquum erat in superius posita diuisione adiecero. Quippe quæ communiter spectant qui excremento rum uitiis medẽtur, ea iam diximus ua cuationem, alteratiõemq; esse: propria uero utriusq; generis nunc adiiciamus. Neq; enim una tantum ratione educen dum, alterandum ue est, sed explorata, quæ ei quod affligit maxime sit accom- modata, ei est insistendum. Ea uero (ut

Quę in uẽtre corru- pta sunt ex pellere cõ- uenit

Quid obstet quo mi nus uitio- sus succus e corpore educat̃

in summa complectar) ratio est, quæ ex cõtrario opem molitur: priuatim uero quæ ex cuiusq; contrario. Et summæ q dem totius rei, hæ sunt: quæ latius tamẽ nobis nũc explicandæ sunt, unà cũ sua cuiusq; euidenti demõstratione: idq; ab ulceroso affectu orsis: Quoniam igit eiumosdi lassitudo, uitio acrium excrementorum oritur, ante omnia considerandum est, in solidis'ne tantum corporibus, an intra uenarum sinus, malus succus contineatur. De iis uero quæ intra uenas sunt, nullũ planè nec manifestũ, nec euidens signum habemus, præter solam urinam: coniicere tamẽ ex his licet. Primum æstimabimus quonam qui affligitur, usus sit uictu: secundo, solitus' ne sit malum succum naturæ sponte cõgerere: ad hæc an naturalis aliqua, & cõsueta excretio iam desierit: quarto an exercitatione, purgatiõe per uomitum, aluum'ue, aut usu aquarum sponte nascẽtium soliti superuacua expellere, id intermiserint. Atque in uictu quidem uidendum, an cruditas & crebrior, & maior, quàm ex consuetudine præcesserit:

Hactenus curatiõi sũme

Ort⁹ vlcerose lassitudinis

Uitios⁹ succus vbi cõtineat

Corpũ que i venis sũt, sola vrina nota ẽ certa

Coniecturales note quadruplices

Note ex victu

an mali ſucci cibis copioſe ſe impleue-rint: an uinum pro antiquo muſtũ, pro tenui craſſum, an aqua marina mixtum biberint: an etiam prorſus à uino ſe ad aquæ potionẽ tranſtulerint: nec ſemel bis'ue in quolibet horum peccauerint: ſed aſſidue bonoq́; tempore: Secundo ſi cuti diximus æſtimandum, num ex eo-rum numero qui facile malum ſuccũ cõ gerunt, laſſatus ipſe ſit. Deprehendas id percontatus ac ſcabie, aut lepra, aut uiti ligine, aut pruritu crebro, ſit affectus: Itẽ an eryſipelas, aut herpes, aut elephã-tiaſis, aut ophiaſis, aut alopeciaſis, aut puſtulæ crebræ, aut epinyctides, aut de niq; ullum ſymptoma, quod ex uitioſo ſucco, & natum et auctum eſt, illum ma le habuerit. Ab his cõſiderãda dixim⁹, cõſueta'ne ulla excretio retẽta ſit per uo mitum, uel hæmorrhoidas, uel fiſtulam aliquam, uel dyſſenterian, uel ſi mulier eſt, per menſtruum profluuium. Dein-de nũ ipſe medicamẽto ſe purgare ſem-per ſolitus, id intermiſerit. Nõnulli em̃ ſunt, qui deiectoriis medicamentis, alii uomitoriis, aut urinam ſudorem'ue ciẽ

Notę ſecũ di generis

Tertiũ ge-neris notę

Quarti ge neris notę

tibus, aut uſu ſponte naſcentium aquarum, utiq; quibus aut ſulphuris, aut bituminis, aut nitri uis ineſt, uere uel autumno quotannis ſoliti excrementa uacuare: aliquando id negligũt: multi (ut dictum eſt) exercitationum conſuetudinem dimiſerunt. Alii rurſus omnis frictionis, aut balnei, aut à uino dulci poſt balneum uomitionis, morem prætermiſerunt. Sanè conſtat non illorum mõ nos, qui optimo ſunt corporis temperamento feciſſe mentionem, ſed quo nihil ĩ mali ſucci cauſarum catalogo ſit prætermiſſum, etiam eos qui uitioſum ſuccum natura prompte cõgerunt, ſermone comprehendiſſe. De quibus fuſius inter uitioſos corporum ſtatus proximis uoluminibus agem⁹: Atq; ex his quidem, de mali ſucci modo, coniecturam facere oportebit: ac remedium ad menſuræ eius quantitatem, pro portione ĩuenire: mediocrius, ſi omĩno ſit exiguus, & ad cutem tantum collectus: ualentius, ſi multus & in profundo. Prius uero eius qui exiguus, et iuxta cutẽ eſt, curatio dicet̃; deinde eius q in carne re- Ordo dicẽdorum

sidet: tertio ab his loco, ei⁹ cui totus sanguis impurus excrementosusq; est. Sed si quis iam institutum mihi ab initio repetens, boni succi iuuenem dederit, qui prius salubri omnino uictus ratione sit usus, nunc necessitate quapiam urgente, longi temporis iter cõfecerit: In quo nec exercitatus, nec lauatus pro consuetudine fuerit, cibis potioneq; mali succi usus sit, tũ à prandio uel cœna, uel etiam toto die, uehiculo sit uectus, nec bene plerunq; dormierit: Illud tamen addat, nihil huic in modo assumptorum erratum esse, proindeq; nec in cruditatẽ ullam incidisse: talis multum mali succi cõgessisse ꝑfecto nequerit: itaq; etiam nec remedium operosum requirit, imò exercitationem tantum, quæ apotherapia dicitur. quam in proximo ante hunc libro docuimus: ubi pariter de accõmodata ei rei uictus ratione, præcepimus: quo minus est hic multis morandum. Tantum eius meminisse cõueniet, huc omẽ consilium dirigere, qui corpora sic affecta curat, ut excrementa quæ circa cutẽ sunt, educat: propterea quod affectus

in hac una consistit. Itaq; rursus det, eũdem iuuenẽ præter alia quæ eadẽ sint, etiam in cruditates sæpe incidisse. Det & ulceris sensum habere, non cute tenus modo, uerum etiam altius in corpore, sic ut totum id malis succis refertum suspicere: huic nec exercitationem, nec ullum omnino motum iniũgemus, sed quiescere, ac dormire iussum, in abstinentia totum diem exigere cogemus: Dein uesperi pinguiter unctũ, & temperato balneo mediocriter lauatũ, pro cibo dabimus sorbitionem aliquam boni succi, sed plane quàm minimã: nec tamen à uino eum abstinebimus. concoquit enĩ id semicrudos humores, quantũ aliud quiduis, tum sudorẽ urinamque promouet, ac somnum cõciliat. In iis autem qui ita se habent, id agendum nobis est, ut quod mali succi iam plane corruptũ est, nec cõcoqui etiam potest, id sudore urinaq; expellat: quod semicoctum adhuc est, concoquatur atq; utile reddatur. Id autem optime, quiete, somnoq; cõfiet. Si ergo his pactis, malũ cõstiterit, ad cõsuetudinẽ rursus reducẽd⁹

Uini effectus

Quiete somnoq; semicocta, cõcoquunt optime

homo eſt. Sin in poſterꝫ etiam diem duret, de ualentiore iam remedio eſt cogitandum, maxime ſi per noctem, uel laſſitudo magis quàm antè, uel faſtidium infeſtet, uel peruigilet, uel ſomnos turbatos, & imaginationibus inquietos habeat: his em̃ ſi uires non diſſuadent, duorum alterũ, aut ſanguis mittendus eſt, aut purgatio exhibenda, ſed diſcernentibus nobis, utrum magis expediat, ut mox dicetur: Sin uires imbecilliores dehortant̃, ſanguis mittendus haudquaquam eſt, ſed deiectio mediocris adhibenda. Cuiuſmodi aũt deiectio mediocris ſit, in ſequẽtibus docebimus: ſed ſi prius quæ priora ſunt definiuerimus. Nam uirium robore conſtante, ſi laſſitudo adhuc infeſtat, æſtimandum eſt cum ſanguinis ne copia, an cũ crudis humoribus, an per ſe ſolus conſiſtat uitioſus humor, qui laſſitudinem creat. Nam ſi cum ſanguinis copia, aut uena incidenda, aut aliquid quod tantundem ualet, agendum. Sane tantundẽ poſſunt hæc: Quibus hæmorrhoides ſunt retẽtæ, ſi has emiſeris: ſi mulieri menſtrua con-

Que tantũdem cũ ſanguis miſſione valẽt.

ſuetudo ceſſauit, hanc prouoces: Si qui bus horũ nihil eſt, ſi malleolos ſcalpello incidas. Poſt hæc aluus eo medicamẽto deiicienda eſt, quod maxime accommodatum malo ſucco ſit. Quod ſi uitio ſi tantum ſucci, hícq; citra ſanguinis copiam ſubſint, purgatio petẽda eſt, quæ infeſtanti excremento ſit accommoda. Infeſtat uero aliâs bilioſum, aliâs atræ bilis, aliâs pituitoſum, ſed q̃d uel ſalſum, uel acidũ ſit: atq; horum quodlibet aut craſſius, aut ſero propius, aut media q̃piam conſiſtentia: de quorũ diſcernendorum notis nũc agamus. Si cum puſtulis quæ Græci exanthemata uocant, laſſitudinis affectus conſiſtat, ex his facilis inuentu erit excrementi ſpecies: ſin abſq; his in boni quidem ſucci corporibus, tum ex iis qui præceſſerunt cibis, tum reliquis, quæ ipſis corporibus inciderunt. In his uero qui malos ſuccos natura colligunt, hinc quoq; nonnihil capiendum. Sed de eiuſmodi temperamẽtis huberius poſt agẽt: nunc de reliquis agamus, ex quib⁹ licet de mali ſucci ſpecie coniecturam accipere. Qui in otio

Purgatio qñ exhibẽda

Diſcernendi mali ſucci notę

Pituitos. s succus vnde coaceruetur

degunt, hi pituitosum aceruare succum solēt. Quos multus labor exercet, hi biliosum, uel melancholicum: illum æstate, hunc autumno, gignūt. Quinetiam an diuturni labores fuerunt, inspiciendū est: q̄nto em̄ fuerint longiores, tanto sunt ad atram generandam bilē magis ꝓcliues. Præterea qui cū multo sudore obeunt, hi crassius excremētum faciūt. Qui sine sudore pagunt, magis tenue, ueluti qui hyeme, & frigido aëris statu suscipiuntur. Considerandum ad hæc est, non solum de urinæ multitudine, *& qualitate*, sed etiam de sudoris qualitate: hic nanq; ptim acidus, ptim salsus ē, partim ueluti lutum, aut uirus plane olet: licet autem hoc ex strigili deprehendere cum lauantur. Sæpe nanque amarus plane apparet, qualis utiq; morbo regio laborantibus emittitur. Eius uero dignotio, etiam citra gustum facilis est ex solo colore: quippe pallidus ꝑ eiusmodi bilis ratione apparet. Sæpe tamen post ualidissimos labores, & uehementē æstū, plane flauus cōspicit: Aliquando medius, atq; ambobus mixtus

Atra bilis vnde

Sudoris qualitates quō deprehendantur

cernit, ueluti quodammõ ex pallido flauus, ὠχρόξανθον græce dicunt. Ad eundẽ modum & ipse bilis humor se habet, quando hunc quoq; in uomitu deiectioneq́; aut pallidũ, aut flauũ, aut ex utroque compositũ, licet intueri. Qualiscunq; uero is in corpore habetur, tale necesse est ei⁹ appareat serum. At sudor quidem succorum qui in uniuerso corpore abundant, nota est: urina eorum tantum, qui uasis continentur. Omnino ergo nihil omittẽdum: sed sudor quoque ipse (ut modo diximus) inspiciendus. Aliquando uero ipsum qui afficitur gustare sudorem suum, quo certius internoscatur, iubemus: Id quod aliquando sua sponte accidere solet, dum ex fronte & eius partibus, in os sæpe delabitur. Aestimare præterea urinæ tum consistẽtiam, tum colorem oportebit: sed nec quæ in ea pendent, aut sidũt, ꝑtermittere conueniet, sed oĩa perpẽdere. Cuiusmodi eñ sanguis sit, qui in uasis cõtinetur, ea plane ostendunt. Quando si is biliosus sit, serũ quoq; eius biliosum eẽ necesse est: idq́; ꝑ utriusuis bilis ratione:

Que ex sudore, que ex vrina dinoscant

Sudor gustand⁹ quo meli⁹ internoscat.

In vrina q̃ notanda.

Urinam ꝑ sanguis ratione q̃ in vasis est, respondere

similí modo pituitoſum, ſi is ſit pituito ſus. Ergo ubi crudus plane is eſt, utiq; tenuis aquoſaq; urina cernit, nihil nec quod ſidat, nec quod pendeat in ſe habens. At ubi is concoctus eſt, hæc in urina apparent, atq; etiam nubeculæ quædam deſuper tenues ſuperſtant, ueluti quod in ſummo lacte colligitur, græce γραυς dicitur, & quod in ſummo refrigerati iuſculi concreuit. Quod ſi turbida ſit, qualis ueterinorum uiſitur, crudis refertas uenas indicat, non tamen ceſſare naturam, ſed eos ualenter concoquere. Si uero celeris ſeparatio craſſi à liquido in ea cernitur, ſitq; quod ſubſidit albũ, leue, & æquale, iamiam ſuperaturã eos omnes naturam indicat. Sin cum emingitur pura ſit, protinus uero turbet, iam crudi ſucci cõcoctionem aggredi naturam docet. At ſi interpoſito tpe turbet, non protinus, ſed póſt aggreſſuram inſinuat. Verum omnium quæ turbantur urinarũ generalis nota eſto, ipſius craſſi à liquidiore ſeparatio, aut propere, aut tardè facta, aut omnino nulla. Ergo ſi ꝓtinus fiat, & quod ſubſidit ſit album, le

Urina aquoſa

Nubecula vrinę

Urina turbida

Sedimẽ album, leue, ęquale

Perturbatarum vrinarum generalis nota

ue, & æquale, superiorem longe naturam succis quos cõcoquit ostendit. Sin bonũ sit quod subsidit, sed quod post longius interpositũ tempus colligatur, etiam naturam temporis spatio superaturam succos nuntiat. Si uero uel omino nulla separatio, uel id quod subsidit malum sit, imbecillitas naturæ significat, egetq́ ope aliqua ad succos percoquendos. Sicuti uero urina, succorum qui in uasis sunt qualitatẽ prodit, ita sudor aliaq́, quæ per uniuersum animalis habitum apparent, eos q illic sunt affectus demonstrant. Quippe superantibus in eo calidis succis, ĩsolito caloris sensu urgetur: frigoris uero, cum frigidi dominantur. Iam albiores, pituita superante, pallidiores bili abundante, cernuntur: quod si meracior bilis sit, etiam plane flauiores. Siquidem color à succo ꝓuenit, non ex solidis animalis partibus, utiq; cum se succi in altũ non receperunt. Accidit uero id illis, propter frigora, rigores, uel animi affectus: ueluti timorem, uel ingentem tristitiam, uel incipientẽ uerecũdiam: quorũ nullũ si adsit, nunq̃

Notę habitus corporis a colore & calore

Cur succi se in altum corpis recipiant

Quã ſucci cutẽ vrũt.

ſe in altum recipiẽt ſucci. Aeque nec in cutẽ uiolentius irruentes, hanc adurent unquam, niſi animus aliquo modo affectus ſit, aut æſtu immodico animal extrinſecus obſeſſum. Ergo uehementer cõmotis, aut iratis, aut in pudore, ueluti reciprocantibus ſe humoribus, inſpicere colorem non oportet. At ſi nec ambientis uiolentia calidi, frigidi'ue, nec ullus animi affectus, cuiuſmodi iam dictus eſt ſubſit, certiſſima ſucci animalis cognitio ex colore daŧ. Tanquam igiŧ corpus, ſicubi albius ſolito ẽ effectum, pituitoſum abundare ſuccum indicat: ſicubi pallidius, aut flauius, bilioſum: ita ſicubi ad rubicundius quàm ꝑ natura, eſt mutatũ, ſanguĩs abũdantiam ſubeſſe ſignificat: ſicubi ad nigrius, nigram ſupereſſe bilem oñdit. Videas præterea ceu plumbi colorem aliqñ nõnullos habere: rurſus aliqñ ceu mixturam eſſe albi liuidiq́; aliqñ liuorem ſolum ſine albo conſiſtere. Ergo eiuſmodi colores, crudos dominari ſuccos indicant, qui cũ de genere ſunt pituitæ, minus tñ humiditatis habent, quàm ea quæ publice

Certiſſimã eẽ ſucci cognitiõẽ ex colore

Crudorũ humorũ color.

uocatur pituita: plerũq; uero huic nec lentor ineſt: nam is ſi aſſit (Praxagoras eiuſmodi ſuccũ uitreum appellat) egregie quidem frigidum, craſſum tamen, eo quem crudum per eminentiam uocant, certe minus. Generaliter igitur eiuſmodi ſucci omẽs, albi crudiq; ſunt: nomenclaturam uero alius aliam ſortitur. Nec attinet ad præſentem diſputationẽ ea omnia diſtinguere. Quippe ad quam illud tantũ cõe omniũ accidens ptinet, qđ hi ſucci percocti à natura nõ ſunt, ſed crudi adhuc manent; ſiquidem ſanguis in medio eſt bilioſorũ atque horum. Quorũ utiq; genus uno uocabulo appellare licet, uel crudum ſuccum, uel pituitã. Illi nanq; ex ſanguine fiunt, ubi ſuprà iuſtum modũ eſt percoctus, hi uero ex eo nondũ perfecto. Sunt aũt utriuſq; generis, innumeræ particulares differentiæ. Cæterũ quæ ab his qui in talibus ſunt periti in numeratas ſpẽs iam deſcriptæ: quarũ tñ ipſarũ adeo hic oĩm meminiſſe neceſſe nõ eſt, ut etiam ſatis ſit eas ad unum caput redigere, qđ tibi ueluti ſcopũ agẽdorũ pponas, Nam qm̃

Praxagoras

Sãguis in medio crudorum & biliosorum.

Crudorũ humorum differẽtię

alii priusquam ad exactum sanguinem nutrimentum peruenit, ueluti semicocti sunt, alii prorsus incocti crudíq;, alii paulo absunt à sanguinis forma: rursus alii sanguinis faciendi, siue (ut ita dicā) sanguificationis ueluti ultima pars, qui utiq; excessu caloris proueniunt: quorũ alii paululum, alii plus, alii plurimum à sanguine recesserunt: ubi paululum uel citra sanguinem restitum, uel ultra processum est, audacter mittendus sanguis est: ubi plus consideratius agendũ: ubi plurimum, in his nullus omnino mittēdus est. Inspicere uero & quantitatē cōueniet, ut uerbi gratia, si bonus sanguis exiguus sit, reliquus uero succus plurimus, utiq; in his abstinendũ à detractione sanguis est. Sin is quidē exiguus, sanguis uero copiosus, audacter incidenda uena est. Dein deiicere (ut dictum ē) aluum oportet, ratione habita de abũdantis succi copia pariter & specie. Quod si quis uel propter ætatem, uel timiditatem, permittere se medico ad sanguinē ullo modo detrahendum nolit, huic deiicienda largius aluus est; aut si id quo-

Mittēdus sanguis qñ

que ſuſpectum habet, alia ratione edu-
cendum ſuperuacuum eſt. At in propo
ſita nobis hactenus natura, aliâs uacuan
di rationes inuenire difficile non eſt: in
aliis cum diſcretione, & diligenti exa-
mine, diſquiri eas cõueniet. Eam diſcre
tiõem poſt trademus, ubi de propoſita
boni ſucci natura, tractatiõem abſolue-
rimus. Pone em̃ talem hominem ex ma
la uictus ratiõe laſſitudine affectum, de
inde ex his quas retulimus notis, in ue-
noſo uaſorum genere apparêre ſubeſſe
illi copiam ſemicrudorũ ſuccorum, in re
liquo uero corpore toto, multitudinem
horum quos laſſitudo ſecuta eſt, auctus
præterea illi quodammodo & ſanguis
eſto. Maxime ergo (ut dictum eſt) de-
trahere primo de ſanguine oportet, de-
inde ſuccum illum educere, qui ſupera
re uidetur. Non ſuſtinẽte autem homi-
ne ſaguinem ſibi detrahi, augere deiecti
onẽ. Si uero neutrũ admittat, aliam quã
piam rationem iniri, qua maxime ſi non
breui, at longiore tempore, priſtinam
corporis habitudinẽ hõ recipiat. Quo-
niam ergo duo prima ſunt, quibus pri-

Qui succi percoquendi & q̃ euacuandi

mum intentus sit oportet, qui eiusmodi affectibus medebit, crudorum siue etiam semicoctorum, qui ante sanguinis perfectionem fuerũt, percoctio: & acrium ac mordaciũ qui secũdi sunt, & sanguie posteriores, eductio: abstinere eos conuenit ab omni ualido motu. Blande uero unctos atq; oleo perfrictos, perq̃ suaui lauari balneo, inde in otio abstinẽtiaq́; habere, atque etiam somno si fieri potest, minime ignorantibus, nihil esse quod æque cõcoquat ea quæ cõcoq̃ possunt, & malos succos per habitum digerat, ut somnus à balneo. Cum igit (ut paulo antè diximus) primo die experti an facile finita lassitudo sit, similiter grauatum hominem cernimus: tum mittẽdus in balneum secundo etiam die est, tum in quiete, abstinentiaq́; habendus: æque uero & si iterum: & tertio *oportere uideris, itidem* ieiunum lauabis, quietem ac somnum, ipsis lauatiõibus interponẽs.

Somni a balneo utilitas

Conducit ad somnum nõ in postremis ipsum quoq; balneum: sunt em̃ qui eo sunt usi omnes magis ad somnum propensi, modo maioris momenti nihil ob

Balneũ ad somnũ conducere.

ſtiterit. Adeo tibi ſomnus, & cauſa & ſignum percõmodũ ſperatæ utilitatis ſit: uelut è diuerſo, non poſſe à balneo dormire, nec cauſa, nec ſignũ ẽ cõmodum. Quippe plerũq; redũdantis ſucci indicia, ex ſomno uigiliisq; ceperis: frigidi nanq; ſucci marcorem, quod κόμα græce uocant, et lõgiores ſomnos inducũt: calidi & mordaces, uigilias: & ſi quando dormitur, uariis imaginibus inquietos, & turbatos ſomnos efficiunt, ſic ut ſtatim excitent. Sicuti autem in primo die, ita etiam in ſecundo, ſorbitionẽ & minimam, et ſimplicẽ illis exhibebimus: quippe large his apponere, qbus auferri potius aliquid debeat, planè eſt contrarium. Sicut rurſus omnino non nutrire, & faſtidia ſtomachi quas Græci ἄσας uocant creat, & eundem lædit, et uires labefactat, & malum ſuccum adauget. Ergo exiguum his dandum, ac potiſſimum ſi fieri poteſt ptiſanæ cremor, ſimpliciter cõditus. Sin aliter, farris eodem quo ptiſana modo præpatus, cum paulo aceti adiecto, præſertim ſi cruditatis abundantiam, uel in uenis, uel in to-

Notę abũdantis ſucci, ex ſõno & vigilia

Parcioris nutrimenti effectus

Cur acetũ in farre ad miſceatur

to corporis habitu, subesse suspicamur. Quippe si nihil prorsus aceti sit alicæ admixtũ, glutinosior erit, quàm ut propositis conducat: itaq; obstruet magis q̃ detergebit habitus meatus. Qđ tamen maxime petitur, in crassis ac glutinosis succis, cuiusmodi plane omnes pituitosi sunt. At boni quidẽ succi far ipsum est, et propterea eiusmodi qui à uitioso facile securos præstet. Cæterum nisi lentor eius corrigatᷣ, adiectis aceto et porri modico, non solum obstruet, sed etiam nutriet plenius, quàm propositis sit ex usu. Hac itaque de causa ptisanæ cremor, in hoc casu tutior est, ut qui tũ modice nutriat, tũ nusquam per angustos meatus hæreat, sed & permeet ipse, & meatus per totũ detergeat, & quicquid in semicoctis crudis'ue succis continetᷣ crassi, id dissecet ac resoluat. Horũ ipsorũ gratia & mulsa his idonea est, & oxymeli, & apomeli, & piper, & gingiber: postremo omnia quæ citra uitiosi generationem succi, humorem crassum dissecant soluũtq;: quorum materiam latius in sequẽtibus prosequemur. Ad institu

Omnis pituitos9 succus, crass9, & glutinosus

Cur ptisanæ cremor vtilis.

Mulsa
Oxymeli.
Apomeli.
Gingiber.

tum uero nunc sermonem, exempli loco posita sint & quæ iam sunt dicta, & quæ nunc dicenda. Frugum nanque maxime apta est ptisana: olerum, sola lactuca: piscium, qui saxatiles dicuntur: panis, qui & furno coctus, & fermẽtatus, & modice purus est: Aues monticulæ: potio, oxymeli, mulsa, uinũ tenue, & albũ: semelque quæ boni sunt succi, eadẽque detergent, nec glutinosa sunt, nec crassum succum efficiunt, nec ualẽter nutriunt. Quæ uero urinam cient, hoc casu non probo: maxime quæ præualẽtia ex his sunt, & sanguinem calefaciunt ac liquant: quippe quod concoquendũ probe est, huic tanta adhuc uexatio non cõuenit. Hæc itaque omnia secundo die facienda ad hunc modum sunt, atque etiam tertio, quartoque: Ad hæc præterea, si tũ lassitudinis sensus leuetur, tũ corpus coloratius appareat, tũ somni quieti, et urinæ concoctæ sint, fricare quidem liberalius, exercirare uero parce hominem audebis. His ita peractis si nullus lassitudinis sensus præterea supersit, ad consuetas statim exercitatiões hominem redu

Quę cient vrinas, pposítis nõ conuenire.

ces: ſin quicquam appareat priorũ aut ſymptomatum, aut notarum, rurſus tu quoq; in id intentus, mutare tentabis ea quæ particulatim non recte habent. Si itaq; ſolius laſſitudĩs ſenſus recordatio ſupereſt, cæteris notis omnibus bene ſe habentibus, utique apotherapiæ munere laſſitudinem ſummouebis: ſin autem turbatæ notæ ſunt & ueluti cõfuſæ, cæterum laſſitudo abeſt, in quiete maiore ſeruare hominẽ oportebit. Si uero ambo coiërunt, eadem ratione hominis curam ages, qua prius uſus in eum ſtatum duxiſti, quo etiam exercitatiõis aliquid tentare auderes: Atq; ita quidẽ iam cõprehenſo affectui, medendũ cenſeo. At

Alius affectus

ſi in eodem homine reliqua eadem ſint, cæterũ in laſſo corpore ſanguis bonus exiguus ſit, crudi humores plurimi, huic nec ſanguis mittendus, nec alui deiectio, aut exercitatio, aut omnino motus aut balneũ adhibẽdum. Quppe inciſa uena bonum ſanguinem emittit, malũ qui in primis maxime uenis circa iecur, & quod menſenterium uocant colligitur, in totum attrahit corpus. Deiectio

uero in talibus, tormina, et rosiones cre at, animiq́ deliquia, cũ eo quod nec notatu quippiam dignum educit: quando crudi omnes succi, pigri, atque ad motum inepti, propter crassitudinem frigiditatemq́ sunt: Quo fit ut etiam omnis angustas uias obstruant, per quas id qđ medicamentum deiicit, ferri ad aluum debeat: itaq́ nec ipsi educantur, & aliis sint impedimento. Id quod sane Hippocrates illo oraculo præcauit, quo breuissime p̄cipit: Concocta medicamento tẽtanda esse, non cruda. Eadem de causa, nec exercitare nec omnino mouere, sed nec lauare expedit eos, qui in primis uenis crudorum copiam habent: siquidem omnes id genus motus, succos illos in totum corpus agunt. Seruandi igitur hi sunt in omni quiete, dandaq́ue ipsis cibus, potio, medicamẽtaq́ue sunt singula eius generis quæ attenuent, dissecent, & conficiant succorũ crassitudinem, idq́ citra manifestũ calorẽ. Nam qui excalefacti uehementius succi sunt, hi in oẽm corporis partem ferunt. Ergo nutries hos maxime oxymelite,

Cur cruda medicamẽtis, añ concoctionem nõ tentanda

Aphoris. 22 li. 1. Hipp.

Nec exercitãdos, nec lauandos, q̃ in primis venis crudos humores habẽt.

Quę dãda cõtra crassitudinẽ humorum

aliquando etiam ptiſanæ, & mulſi exiguo quippiam. Suſtinẽt enim hi uictũ, ſi modo alii ulli tenuem, ipſa nimirum crudorum copia quos paulatim concoquunt, ad corporis alimentum abutentes. Quoniam autẽ præcordia iſtiuſmodi omnibus turgida inflataq́ꝫ ſunt, ac facile quicquid aſſumpſerint in flatũ uertitur, non inutile fuerit longi piperis aliquid cum cibo dare: quippe quod flatuoſi ſpiritus craſſitudinem ſoluit, et quæ in præcordiis pigra ceſſant, ad uentrem depellit, & concoquendis quæ ſumpſeris ſubuenit, pro cõmuni piperum ratione. Quod ſi huius copia non eſt, utique albo utendum: quippe quod ſupra duo reliqua genera uentrẽ roborat: Sin hoc non adeſt, optimum nigrũ petendum eſt: id uero fuerit, quod põdere præcellit. Sane utilius ſit, & dioſpolitico medicamento uti: cuius compoſitio duplex eſt: aliâs ex paribus om̃ibus cumino, pipere, ruta, nitro, poteſtq́ꝫ ita magis uentrem ſoluere: aliâs cum reliquorum pari pondere, miſcetur nitri dimidium. Præſtiterit autem cuminum eſſe quod

Piperis lõgi, albi & nigri vtilitates

Dioſpoliticon, & eius compoſitio duplex.

uocant Aethiopicum : piper uero, uel longum, uel album. Macerabitur cuminum in aceto maxime acri, dein continuo id tunditur, aut etiã prius modice frigit in uase fictili, quod coctum in camino quàm optime sit. Quæ enim exacte penitusq; cocta non sunt, hæc lutosa potius quàm figlina sunt, & qualitatum suarum nonnihil medicamentis remittunt. Sunto uero & rutæ folia modice siccata. Vt enim si plusculum siccent, acria amaraq; reddũtur, & supra quàm par est calida: sic si prorsus non sicces, excrementitium quendam humorem retinent, nondum ex toto concoctum: cuius uitio flatũ discutere minus possunt. Quatuor his aliquãdo despumatũ mel additur: aliquando nihil, sed sola sine melle reponũtur, ac ptisanæ cremori, et aliis quibus maxime conuenire uident, cibis iniiciuntur. Sumitur & per se medicamentũ hoc, & ante & post cibum. Porro ad eum usum optimũ est, quod mel admixtum habet, quod utiq; curiose sit despumatum: id enim flatum maxime discutit. Sit autem oportet & mel

Incoctoꝝ natura

Rute folia cur siccanda

Temp⁹ sumendi dios politicon

optimum, si modo quod flatum discuti et, quodq; maxime dissecet, futurũ medicamentum est. Appositum sane remediũ sic affectis est, & quod ex tribus piperibus cõficit: diatrion pipereon Græci uocant: utiq; cum non admodũ medicamentosum sit, ex uariisq; confectũ, sicuti à plerisq; medicorum cõponitur, mixturæ cuiusdam ritu, quam καρυκείαν uocant, aut apri à mirificis istis coquis conditi: adeo ut non minimum his qui sumpserunt negotiũ sit, immixta illi medicaměta cõcoquere: ammi, seseli, libysticũ, & alia id genus. Cruda eñ minimeq; mutata ab iis q ea sumpserint, longo tpe durare in uentre intelliguntur. Hæc igit subtrahěda medicaměto sunt, præterq; hæc, helenium & nardi spica: ceu uero nonnulli componunt, etiã casia. Expedit aũt præparatum habere ad manum dupliciter, sicut ipse soleo: alterum simplex, quod utiq; his dandũ est, qui parum concoxerunt, & qui recens frigus in uětre habět, & pituitosum succum: alterum quod medicamentosum magis est, quo maxime utimur in iis flu

Diatrion pipereon, ad qd utile

Simplex diatrion, q b⁹ dandũ

Medicamentosum diatriõ, qñ exhibendũ

xionibus, quæ à capite descēdunt ad pectus: Verum hoc quo pacto sit præparandū, alibi dicetur. Simplex illud quo ad cruditatis abundantiam quæ in primis est uenis utimur, huiusmodi est: Ad cuiusq; trium piperum drachmas quinquaginta, abunde adduntur anisi, et thymi, & zingiberis, singulorum drachmæ octo: & simplicissimū quidem hoc est: etiā hoc ipso magis simplex, à quo detractum zingiber est. Alterꝝ uero est, qđ ex iisdem conficitur, uerum ad cuiusq; trium piperum drachmas quinquaginta, reliquorū cuiusq; sexdecim drachmarum iniicitur pondus: nempe anisi, thymi, & gingiberis, quo etiam ad proposita utimur cōmodissime. Debet autē si haberi potest, anisum Cretense esse: thymum aut Atticū, aut plane ex editis locis, & siccis, cuius quicqd lignosum est circunciso, coma ipsa unà cū floribus iniicietur. Esto uero & piper quod longum quidem est, integrum minimeq; foratū: æque uero & gingiber: nam ambo perforari facile solēt. Quinetiam nō solum non perforatū, sed & uerū illud,

Compositio diatriū, pipereon

quod ex Barbaris affert, piper esto: hic nanque quod adulterat, duplex est: alterum quod in Alexandria maxime cõficitur, alterum quod herbæ cuiusdam germẽ est. Qua uero maxime ratione internosci quod adulterinum est possit, ipse do cebo: tantisper præfatus, ne quis aut miretur, aut causam requirat, quamobrem uel componendi, uel probandi medicamenti, hic tradere rationem subiit: qui in medendi libris non temere id facere soleam. Siquidem in illis cum medicis ipsis duntaxat ago: hic uero etiam cum aliis uniuersis, quos aliqui cõi nomine philiatros, id est medicorum studiosos uocant: qui scilicet in primis disciplinis uersant, quo intelligẽtiam suam exerceant: porrò his necesse nõ est, nec in libris de simplicibus medicamentis, nec in opere de medicamentorum compositione esse exercitatis, multoque minus explorandi cuiusque medicamenti peritiam habere. His itaque perscribi in plenum talia omia satius est, sicuti paulo antè de longo pipere tradere occepi. Principio enim experiendum gustu est, diligenterque æsti-

Longũ piper adulteratum duplex

Cur cõponendi, pbãdique medicamẽti rationẽ hoc loci trãdat

Qua rõne adulteratũ longum pi

mandum, an piperis qualitates seruet, postea in aquam mittendũ. Nam quod factitium est, si per diem totũ in humore macereť, ilico liquatur ac soluitur. Si ergo tum piperis ei qualitas plane inest, nec maceratũ resoluiť, sitq; (ut dictum est) minime foraminibus pertusum, piper id longum idoneum iudicabis. Nigrum uero, nec exile, nec rugosum, nec crassi corticis esto: sed ex eo quod ponderosum uocant, id qđ tum maximum, tum plenissimum est: itemq; de albo simili modo eligatur, quod maximũ est atq; plenissimũ. Deinde omnibus simul tũsis, & per tenue cribrum transmissis, mel optimũ curiose despumatum, admiscetor. Sane id odorum, flauumq;: ꝑterea acerrimum dulcissimumq; fuerit: tum crassitudine nec plane crassa, nec liquida, sed quæ ita continuitatem suam tueať: ut si digitum ĩ id demiseris, pòst ĩ sublime attollas, quod mellis ab eo defluit, longissima q̃si linea sibi continuatum uideas. Coquitur hoc recte, aut super carbones, aut ligna omnino arida, quæ etiam acapna Græci uocant. Hoc

per internosci possit

Optimi nigri & albi piperis notę

Boni mellis notę

Temp⁹ dādi diatrij piperati

igitur medicamentum dare conueniet, non semel bis'ue quotidie, sed etiam sæpe: siquidẽ mane, & añ cibum & post, etiam cubitum euntibus, recte dat̃, cochlearii pleni mensura. Atq; huius quidem, ut paruis, parui: & maximis, maximi: ita mediis ad portionem: præterea etiam zingiber, quod ex Barbaris affertur aceto maceratum. Est id uirentis herbæ radix, à collectu statim in acetũ coniecta. Extinguit̃ enim eiusmodi medicamentorum calor, circa ipsas primas uenas: nec in totum perfert̃ corpus, uelu ti aliorum quorundam, cuiusmodi id medicamentum est, quod diacalaminthes, ꝓpterea quod calaminthen recipit, uocant: de quo mox huberius agemus. Idcirco etiam oxymeli his utilissimũ est, ut prius diximus: id ita præparari debebit: Cum melli optimo super carbones spumam abstuleris, coniicies in ipsum aceti tantum, unde gustanti nec acidum nimis, nec dulce uidebitur: ac denuo super prunas coques, quoad plane unitæ amborum qualitates sint, nec appareat gustanti acetũ adhuc crudum, hinc ab igni

zingiber quid

Propositorum medicamentorũ calor circa primas venas

Oxymelitis compositio

depones: cumq́ꝫ uti uoles, aquam ei mi
ſcebis, ita nimirum temperans, ut uinũ.
Ergo qui bibet, ſi nec de acore eius que
rit̃, nec dulcedine, aſſidue eo utatur: ſin
alterutro offendit̃, adiecto quod deſide
rat̃, rurſus id coques. Neqꝫ enim eos ꝓ
bo, qui ſub una quapiam mẽſura, id cõ
ficiunt. Qui mihi ſimiliter iis affecti ui
dent̃, qui bibentes oẽs ſimiliter aquam
uino miſcere cenſent, non aduertentes,
quibuſdam qui utiqꝫ dilutiori inſueue-
runt, caput ſtatim, ſi uel puſillo meraci-
us hauſerint, tẽtari: quibuſdam qui me
raciore delectant̃, ſtomachum ſi diluti-
us biberint, ſubuerti. Cum igit̃ in uino
tam familiari potione iſta incidant, mul
to ſane magis in oxymelite, utpote q̃
uinũ tum minus familiari, tũ magis for
ti, ipſa ſequi par eſt. Satius ergo ſit, ex ſu
mẽtis guſtu non nr̃o, iudiciũ de mõ fa
cere: id eſſe ſumentis naturæ conueniẽ
tiſſimũ oxymeli ratos, quod utiqꝫ eſt iu
cundiſſimũ, proindeq́ꝫ etiam utile: con
trà aduerſiſſimũ eſſe, qđ iniucundum.
Ipſam tñ primam ipſoꝝ mixtiõem quo
plurimis conueniat, talem eſſe oportet:

Uariandũ oxymeli ꝓ ſumẽtiũ guſtu.

Cõpositio oxymelitis pluris conueniens

Vni aceti parti, mellis à quo detracta spuma sit, duplum est miscendum: dein de ambo in leni igni coquenda, donec eorum qualitates in unum coïerint: ita enim nec acetum amplius crudum apparebit. Cũ aqua uero statim ita facies oxymeli. Melli quadruplum optime aquæ miscebis, dein coques modico igni, quo ad spumare desinat. At malum quidem mel, multam egerit spumam: quo etiam diutius coqui debebit: optimum uero, ut breuissimo tempore coquitur, ita minimum spumæ euomit, unde nec pari ei coctione est opus: plurimũ certe quartam partem eius quod ab initio est inditum, amittit: pòst uero dimidio aceti adiecto, rursus coquẽdum, donec qualitatum omnino sit unitas, nec acetũ crudum etiam appareat. Conficitur sane oxymeli, etiã tribus statim ab initio mixtis, ad hunc modum: Aceti uni parti additur mellis duplum, & aquæ quadruplum, atq; hec ad tertiam partem coquũtur, uel etiam quartam, spuma interim detracta. Quod si ualentius id facere studes, tantundem iniicies aceti, quan

Alia cõpositio

Malũ mel multũ spumę emittere, bonum paucam

Alia cõpositio

tum mellis. Apomeli optimum aqua conficitur, bibiturq́ tota æstate refrigerantis uice. Potest uero, cui id libet, et ad quam proposuimus affectionem, eo cõmode uti: potissimũ ubi coacuit, id q̃d ei sæpe contingit, aliâs magis, aliâs minus: utpote ex aqua confecto, non pluuia, sicut mulsa, sed q̃libet. Quanquam põt qui uolet, & ex pluuia aqua id conficere: ipseq́ si pluuiam aquam probarem, id suaderem: uerum nec ipsam ꝓbo, & nihilo est deterius si acescit, potissimum ad ea quæ nunc sunt proposita. Quinimò mediocriter etiam acet, quod saltem non omnino incuriose est confectum. Sanè cura conficiendi in eo est, ut nec fauus admodum sit uitiosus, coquaturq́ bene in fontana aqua, quæ & pura sit, & dulcis. Oportet enim expresso à fauis melle, eatenus in aqua coquere, quoad nulla inde spuma existat. Ergo tum hac utendum potione est, tum uero è uinis, iis quæ leuiter acescũt. Nutriendum præterea cibis est, qui citra calorem extenuẽt, cuiusmodi cappari est, ex oxymelite uel oleo sumptum, ad du

Apomeli optimũ vñ

Mulsa vñ. Apomeli vnde

Apomelitis coquendi ratio.

os uel treis dies, ut dictum iam est. Quod si crudos iã succos satis attenuatos speras, uinum dabis: quod & substantia sit tenue, & colore fuluum, album'ue: hoc enim & ad succi bonitatem, & concoctionem facit, illud urinam mouet. Sũt uero in Italia prioris generis Falernũ, & Surrentinum: posterioris Sabinum, & Adrianum. In Asia uero prioris generis Lesbium, & Ariusium: secundi, Titacazenum & Arsyinũ: atq; hæc exempli tantũ gratia protulimus. Sunt autẽ & alia multa, tum in Italia, tum in Asia, et cæteris natiõib⁹, quæ his sunt similia. Ex q̃bus facere delectũ cõueniet, ad eas quas diximus notas respicientem, nempe colorẽ ac substantiam: crassa uero et nigra reiicere, ut quæ tum malum succum gignant, tũ tarde penetrent. Quod si his adhibitis melius habere se senserit, etiam lauare tum hominẽ debebis, ungereq; ac molliť fricare. Vt uero primum in urina subsidẽtia uisuntur (hypostasin uocant) tũ frictiões augere, tũ ad consuetas exercitationes paulatim reducere. Hoc tẽpore unguentis his quo

Vinum fuluũ ad cõcoctionem, tenue ad vrinas facere

Vina crassa & nigra, mali succi esse et tarde penetrare

Hypostasis quid

que utendum, quæ per halitum euocét, de quibus & antè mentionem feci, & in sequentibus faciam. Haudquaquam tñ in eiusmodi affectibus uomitu utendũ suaserim, sicuti nõnullis est uisum, tum medicis tũ gymnastis, falsis (ut opinor) ex iis, quæ à Philotimo et Praxagora de eiusmodi succorum curatione sunt scri pta: Nõ enim cũ lassitudinum affectus abundant, sed cum hi soli infestant, uomitus eòs expellit. Quippe cum nullũ periculum sit, ne intro uiolentius reuellatur aliquid eorũ excrementorum, quæ in carne constitere: quemadmodũ certe est cũ ambo redundant, & in primis uenis cruda, & in solidis mordacia. Caueri enim in talibus satius est utrunque reuulsum, & foras crudorum, & intro mordacium. Sicuti igitur in superioribus cauimus, ne crudi succi foras traherentur: ita ne mordaces reuocentur intro est utiq; cauendũ. Sũmæ uero eorũ quorũ occasiõe foras ferant, hæ sunt: exercitatio, et frictio, & balneũ, et fomẽta calida, et unctio calefaciẽs: tũ ex animi affectibus, iracũdia: et uno uerbo oĩa, quæ

An uomitus in succorum curatione necessarius.

Philotimus. Praxagoras

Quę foras educãt humores crudos

succos q alte in aĩantis corpe sunt mer si, ad motum quoquo uersus irritant. Quorum uero occasiõe intro ferantur, ea sunt quæ utiq; prohibent foras ferri: talia sunt ex iis quæ cuti propinquant, & quæ frigida sunt, & quæ astringunt. Ad hæc quæcunq; succos *introrsus* attrahunt, aut aliâs quoquo modo ipsorum intro motum excitant, quorũ sunt tristitia, et horror, quacũq; de causa ortus. Quippe cum & ex calida causa, & frigida, tum horrorem gigni, tum etiam rigorem (qualem supra descripsimus) est ostensum: præterea quæ auditu uisú ue animo aut stuporem, aut horrorem incutiunt: hæc itaq; omia deuitanda tum sunt, cum idem homo pariter & lassitudinem sentit, & uenas habet crudis succis refertas. Nam neq; qui extra sunt, recte intro reuocantur: neq; qui intus sunt foras: imò q foris sunt, leuiter educendi per halitum sunt. Siquidem quæ uehementius id faciũt, etiam eorũ quæ intus sunt, aliquid attrahũt: qui uero intus sunt, hi attenuandi coquẽdiq; sunt. Quod si uel uomitu eos, uel alui deiecti

Que intro agant humores crudos

Horror vñ

one educere uiolentius tentes: utiq; eorum qui foris sunt aliqd ītro rapueris. Neq; accusandus Philotimus est, si tali usus expulsione est, ubi citra ullum alium affectum crudorum abūdatia in primis uenis cōstitit. Quin poti⁹ nosipsos assuefacere par est, ut ueterū scripta diligentius inspiciamus. Ergo quib⁹ intus crudi succi copia est, & foris lassitudinis sensus, his hyssopum in mulso coquens, non statim nec primo die, sed in sequētib⁹ dabis: uomitu uero abstīebis, ueritus (ut diximus) ne quid excremēti externi intro rursum reuocetur. Praxagoras uero ac Philotimus rationabiliter post eiusmodi mulsum, uomitū probant: propterea quod crudos citra lassitudinem succos curāt. Cæterum quoniam de his abunde dictum est, tempus monet reliquum aggrediamur affectū, in quo cum ulceroso sensu, etiā crudorum copia in corporis habitum est recepta. Accidunt hæc in his maxime negotiorum circunstantiis, in quibus aut calor, aut immodicus labor, crudos succos à uenis in carnem rapit: idq; his qui

Philotim⁹

Crudorū succorū eductio

Hyssopi adhibitio quando

Alius affectus

nullam ad præsens recentem cruditatẽ contraxerunt: Quippe hæc si adsit, uniuersum ita corp⁹ crudis occupabit. Cuiusmodi affectus curatio, etiam pòst à nobis dicet. Verum quoniam cõpositũ omne, posterius simplici est, præstat (arbitror) reliquum simplicẽ affectum prius expedire: ac deinde ad compositos uenire. Quanq̃ ne hunc quidem omnino simplicem est arbitrandum, sed ut inter lassitudines sua sponte ortas simplicem. Proposito nanq; nobis affectu qui lassitudinem excitat, adiicimus illi reliquos. Sed quia in mixtiõe, aliâs simplex unaq; affectio additur, aliâs composita, ita simplicem appellauimus hãc de qua nunc agimus. Esto igitur crudi succi copia in solidis animalis partibus, non in uenis, cui accedat ulcerosæ lassitudinis in iis ipsis affectus: quippe talis erat is, de quo inter initia sermonis loqui instituerамus: Sicuti igitur in quorum uenis, & præcipue in primis, crudorum copia erat, his esse à calidis cauendum censuimus: ueriti ne eiusmodi succi in habitũ corporis pertraherentur, ita nũc

Compositũ simplici posterius.

Curatio eius cuius primę venę, crudis succis oppletę sunt.

id timere non oportet. Ergo danda his ſunt, quæ uel ad cutim uſque calorem ſuum tranſmittãt, fricandumq́ largiter oleo quod relaxandi uim habet: ac potiſſimum mane cũ ſurgunt à ſomno. Nam ea frictio ſimul concoquit crudum ſuccum, ſimul corpoream molẽ animantis nutrit. Quieſcẽdum uero poſt hæc diu eſt, ſiquidẽ probe ſint ceſſura. Sane multo euidẽtius efficiant, cuius gratia fiunt, ſi homo exiguum cibum pridie ſumpſerit, nec aliud à cœna bibat, quàm uinũ quod fuluum ſit ac tenue. Nec uero ilicò exercitandum aſſidue, & uehemẽter eſt: nec ubi imprudentes crudo adhuc ſucco nutriri corpus cogamus. Vtilius itaque fuerit mane largius fricare, & poſt id diu qeſcere, ac modice inãbulare, tũ denuo multa uti frictiõe, et balneo modice calido: præterea alimentis quæ & boni ſint ſucci, & minime glutinoſa. Eorum materia ſuprà iam dicta eſt, ubi ptiſanam ad talia laudaui, & piſces ſexatiles, & aues monticulas. Apti cibi ſunt & qui attenuant, de quibus ſcripſimus uno libro. Nec eſt qd̃ uerearis ne calorẽ

Matutina frictio

Uinũ fuluũ & tenue

Uictus

uehementer accendas: quinimò medicamẽ quod diacalaminthen uocant, audacter dabis. Est uero compositio eius huiusmodi: Accipe calaminthes, & pulegii, & petroselini, & seseleos, cuiusq; uncias duas, seminis apii, cacuminũ thymi, utriusq; uncias quatuor: ad hæc libystici uncias xvi. piperis uero octo & quadraginta. At piper quidem grauis esto ponderis, quod βαρυσαθμόν uocant: seseli uero Massiliense: petroselinum Macedonicũ, huiusq; præcipue Ascreoticũ. Calaminthe & pulegium potissimum ex Creta: sin minus, certe ex regiõibus editis & siccis. Simili ratione et thymũ: Atq; herbarũ quidẽ quicquid lignosum durumq; est, id abiicendum. Accipienda uero ad medicamẽtũ folia, atq; ex his maxime quæ subtilissima uirẽtissimaq; sunt, atq; ĩ summis herbis nata. Ad hæc flores, & quæ cum his sunt unà minutissimas tenuissimasq; festucas, hæc omnia simul tundenda cribrandaq; sunt tenui cribro. Quippe eiusmodi medicamenta, in totum corporis habitum maxime digerũtur, ueluti è diuerso crassiora in

Diacalaminthes cõpositio

Tenuissima medicamẽta in habitũ ferri, crassa in vẽtre, hęrere

uentre hærent, ut quæ angusta uenarũ osculа, ſubire nequeant. Quamobrẽ etiam medicamentũ, qđ dioſpoliticon uocãt, cuius in hoc libro mẽtionẽ feci, craſſius facere ſoleo, quoties deiicere aluum per id ſtudeo. Quidam uero id non intelligens, cum tenuiſſimum minutiſſimũq; inſtar pollinis feciſſet, ut aluo deiiciendo nihil cõtulit, ſed urinam plane multam mouit, mecum rem cõmunicauit, mirans ac ſciſcitans euentus eius ueram cauſam. Ipſe eñ arbitrari ſe aiebat, hominis intemperantiam (nam ita appellabat) ei⁹ quod inciderat, cauſam eſſe. Vt uero propriã cauſam didicit eſſe compoſitionis rationem, poſtmodum aliter cõpoſuit meliore ſucceſſu. At huius quidem præcepti in omnium medicamentorum cõpoſitione meminiſſe expedit: propoſitum uero in præſenti medicamẽtum, omnia prorſus ſubtilia poſtulat, quo facile in omnẽ corporis partem digerantur, ferantuŕq;. Miſcẽdum uero his ita præparatis eſt mel optimũ, curioſe deſpumatum: porro uſus eius erit poſt matutinam frictionẽ, antéque Tp̃s vtẽdi diacala.

exercitationem & balneum. Licet & sine admixto melle, siccum medicamentũ reponere: eoq́ʒ salis uice ad obsonia præparati uti: licet & in ptisana ueluti acetũ iniicere, uel in eiusmodi aliquid pro pipere. Non modo autẽ siccum ipsum medicamentũ, salis ritu in uario est usu, sed etiam cum melli est admixtũ: siquidem id quoqʒ pōt cũ aliquo cibo mixtũ sumi, ita ut iucũdũ utenti sit. Post cibũ tamẽ nunquam nec hoc medicamentũ, nec aliud ullum, quod ad distributionẽ uehementiorẽ facit, sumendũ est. Non eñ distribui tũ, sed concoqui quæ sumpta sunt, est utilius. Melius itaqʒ fit, iis q externo aliquo præsidio ad cõcoctionẽ egent, hoc tẽpore exhiberi diatrion pipereon simplex, cuius cõpositionem antè exposui. Quinetiam ipsum piper potioni inspersum, percõmodum est ad ea de quibus agimus. Quod si qua fortasse maior necessitas inciderit, etiã qđ ex succo mali cydonii cõficit: cuius omnẽ cõpositionem uiresq́ʒ diligenter in sequẽtibus explicabimus. Verũ ad ea quæ nũc agimus om̃ium quæ mihi cognita sunt,

Vari⁹ vsus diacala

Non esse post cibum danda quę vehementiorem distributionẽ faciunt

optimũ medicamentum est diacalaminthes: nam & crassa lentaq́ꝫ attenuat, & per halitum educit, & urinas mouet, et mulieribus menses. Est aũt usu quoqꝫ iucundissimum, præsertim cũ liberalius mel accepit, quo tempore coqui largius postulat. Qui uero auersant dulcia, & mel fugiunt (nam eiusmodi quoqꝫ naturas inuenias) his parum in cõpositione miscebis. Sane melius his quoqꝫ fuerit, si largius coquat: nã & minus est eo pacto dulce, & minus stomachũ eorꝫ qui à melle abhorrenr, subuertit. Atqꝫ oĩa quidẽ huiusmodi, uel ante nostram admonitionem sibiipsi quis excogitabit, unum scilicet ubiqꝫ destinans: nẽpe ut quoad fieri licet, iucundissimũ fiat medieamentũ, sed tamẽ uiriũ eius utilitate seruata; nõ eñ hanc, dũ dulcedini studetur, solui iubeo. Vbi igit circiter duos uel treis primos dies, ita præpat⁹ homo est, non incõmodum fuerit, etiam consuetis eum exercitationibus admouere, animaduersis prius, tum coloris bonitate, tum aliis notis, quæ in præcedentibus sunt comprehensæ, Nam si omnia

Medica vis diacalaminthes

Auersantes dulcia mel fugiũt

commode se habere uidentur plene exercitandus est: sin minus, etiam ante mediocritatē desistet, ac in prius dictis, tū uictu, tum medicamentis, eo die habendus, postridie rursus exercitationi dandus, super iisdem tū notis, tum scopis, ut cum omnia ex sentētia, commodaq́ꝫ appareant, ad eandem uictus rationē reuoces, cui antè insueuit, quàm lassitudinis symptomate urgebať. Quoniam uero & acopo, quod ex abiete fit, uti expedit his, qui in carne & tota corporis mole succos congesserunt, qui aut concoqui desiderent, aut per halitum digeri, non ab re fuerit, eius quoqꝫ compositionem apponere. Est igitur abietis pulcherrimū semē, circa arcturi emersum, quo tempore Romæ september mensis est: apud nos uero Pergami hyperbereteus: Athenis, mysteria. Id semen cōiicere oportet in oleum quolibet anni tempore: nullū enim in ea re discrimen est. Melius tamē fuerit si id contundas, prius quàm iniicias: qñ ita citius oleū sua qualitate uiq́ꝫ inficiet. Erit id spatiū dierum minime quadraginta. Nos uero sæ

Acopi ex abietino semine vsus.

Compositio medicaminis qđ ex abiete fit

pe et treis, et quatuor, etiam multo plures menses macerari pmisimus. Sic deinde semen abiecimus, humidum uero linteo percolauimus. Esto uero eius generis oleũ, cui relaxandi uis insit: cuiusmodi in Italia Sabinũ est. Coniicies aũt in quinq; & uiginti heminas, eius seminis modium Italicũ. Esto autẽ & hemina ipsa Italica, quam utiq; & libram nominant. Vbi uero maceratum in eo semen fuerit, multo plane minus reddit. Ei igitur quod reliquũ est, idoneus ceræ modus erit, si quatuor libras immiseris: resinæ uero abietinæ libræ unius ptem tertiam: Id æquat drachmas triginta duas: iniicies uero & pineæ resinæ tãtũdem. Quod si harũ copia non sit, earũ loco terebinthina utẽdum. Coques uero commodius hæc in uase duplici, aut certe igni lento, qualis prunarum est: quæ tñ nec ipsæ multæ esse debẽt. Medicamen hoc aptissimũ est ad omnẽ lassitudinem, seu spõte ortam, seu alia qua uis ratione contractam. Vtile sane medicamentum est, & quod ex populi floribus fit. Id tale ẽ ex florib⁹ populi adhuc

Hemina quid

Coquendi modus

Usus hui⁹ medicamẽti

Ex populi florib⁹ medicamentũ

conniuentibus, modius Italicus in quindecim aut uiginti libras Sabini olei immittitur. Si id præsto non est, simile aliquod præparandum oleum ē. Dictum uero in p̄cedentibus ē, simile esse quod cunq; tenue est, nec ullam astringendi uim habet. Magis uero ad rem pertinebit, & si modice contritum ipsum florem in oleum coniicies. Quod si quotidie medicamentum dimouebis, idq; potissimum cum sol feruebit, ac in domo calida repones, celerius ita magisq;, tum qualitas populi, tum uis in oleum migrabit. Itaq; post binos ternósue mēses, potes flore expresso atq; abiecto, habere oleū quod sine ulla morsione per halitum digerat: idq; nihilo minus, quàm abietinū. Quinetiam ceræ & resinæ tantundem iniicere licet, quantū paulo antè, in id quod ex abiete cōfici diximus. Si quando uero humidum id quod exprimitur, crassi⁹ uidebit̄, sat fuerit, uel quintam partem ceræ adiici, nedū quartam. Ego uero etiam sextam me addidisse scio, ubi & oleum crassum erat effectum, & qui usurus erat, liquidiore me

dicamento delectabatur. Nonnulli diu macerari tum flores, tum semina nõ ferentes, partim ea percoquere in oleo coguntur, partim aquam iniicere, utique q cautiores sunt: quo uidelicet nec torreantur quæ sunt iniecta, nec oleũ ustionem odore referat. Qui uero his magis sunt curiosi, in duplicibus ii uasis coquunt: hoc fit cum in lebete, in quo sit aqua feruens, inserit̃ exiguum uasculũ, in quod fundi oleum debet: Id quod sane nos facimus, nõ tamen ad semina floresue coquendos: quippe hac coctione minime egemus, propterea quod ea diu maceramus: sed cũ tũ in cõficiendo medicamento, ceram & resinas liquare in lebete paramus. Qui uero celerius ea præparare cogitur, hunc necesse est, & (ut prædictum est) præcoquere, & ne torreantur, aquam uinumue iniicere. Atque ad ea quidem, de quibus nũc agitur, utilior aqua est: uinum uero ad podagricos affectus, & uno uerbo articulares. Porrò sufficit tantulum aquæ admisceri, quantum coquendo, totum

Cur aqua iniicit̃, cũ flores oleo coquunt̃.

Duplex vas in coctione olei

Ubi aqua vtilior, vbi vinum.

Modus aquę.

uanescet: is modus erit, si quadruplum eius, aut quintuplũ oleum sit. Ergo & hæc medicamenta, succos quicunque non crassi, nec lenti in carne cutéque resident, euaporent: & ad hæc, quod ex chamemelo fit oleum, tum ipsum solum, tum uero cera resináque adiectis. Quorum modus hic quoque satis erit idoneus, si ceræ pars quarta, resinæ duodecima sit immixta. Si cui uero nullius horum quæ memorauimus oleorum copia sit, huic anethinum præparasse est facillimũ. Potest uero & id medicamentum, per halitum digerere, siue solo eo, siue cum cera resinaq; utare. Dãda uero opera est, ut in uase duplici & anethinũ coquat, utiliusq; fuerit, si anethum uiride sit: quod utiq;, si quo tempore requiris, cõpetet maturũ id esto. Iam sampsychinum oleum hyeme & regione frigida, ac tẽpestate simili, idoneum medicamentũ est: habeto uero cerã ac resinam id quoq;, si præsertim manere id sup uncto corpore diutius studes. Simili ratione rosmaris herba oleo incoquenda. Quod si nec ea sit ad manum,

Ex chamemelo oleũ.

Anethinũ oleum.

Uiride anethum esto

Sãpsychinum oleũ.

Cur cera resinaq; addunt

Rosmarinũ oleum

betæ albæ radix, & cucurbitæ agrestis, & altheæ, et uitis albæ, efficaciter euaporant, ubi suam ipsæ qualitatẽ, uiresq́ꝫ in oleo aliquo similis facultatis dimiserũt. Quodcunqꝫ uero sic præparatum oleũ est, in id, si uel ceram solam, uel cum ea resinam iniicere uoles, non solum pulcherrimũ, sed etiam quod in loco bene hærebit unguentum facies. Abunde autem omnino erit, si ceræ quartam partẽ, resinæ duodecimã iieceris. Si uero etiã duas resinas iniicies, nẽpe abietinam, ac pineam, quã strobylinen græce uocant, aut tertiam super has terebĩthinam: aut etiã hæ si desint, humidam pini resinã, sic quoqꝫ medicamentum feceris, quod euaporãdi uim habet: iam hæ si desint, aut ea quæ in fictilibus habeт̃ resina miscenda, aut quã Græci phryctẽn dicunt id est frixam. Nec ignoro tamen has, supradictis imbecilliores, cæteꝝ non omĩno cõtemnendas. Cum uero reliquus lassitudinis affectus sit, in quo supra ulcerosum sensum copia crudoꝝ in toto corpore congesta est, de hoc quoqꝫ dicendũ est, Nec est inuentu difficile, quẽ

Et betę, cucurbitę agrestis altheę vitis albę radicibus olea.

sρώϐυλος nucleus pineus

φρύγω torreo, sicco.

admodum emendetur, si quis ea quæ di-
Curatio. cta sunt, sequatur. Si enim ubi in primis
uenis crudi succi copia est, dissecandum
nobis eum esse, concoquendumque dixi-
mus, cauentibus semper ne in habitum
corporis traducatur. Vbi uero in extremis
uenis & corporis habitu resedit, & con-
coquendum pariter & per halitum resoluen-
dum: nimirum quibus ambo inciderunt,
in iis ambæ rationes sunt miscendæ: At-
que id si quidem pari noxa urgere uidebun-
tur, æquali utriusque respectu: sin alterum præ-
grauat, utique totius curationis studio in
id propenso, nec tamen altero quod minus
Mixta duorum curatio. est, neglecto: Miscebis autem utriusque cu-
rationem, ad hunc modum. Non enim ab re
fuerit, exemplo aliquid de hoc egisse.
Suasimus his quibus in primis maxime
uenis crudi succi congesta copia est, sim-
plici diatrion pipereon medicamento
uti. Ergo si non modo in his, sed etiam
in omnibus uenis sit, superque in ipsa carne,
in principio curationis, ipso diatrion pi-
pereon utendum, sed cui admixtum pe-
troselini tantum sit, quantum anisi, & thy-
mi, & gingiberis habebat: post primum

uero diē, magisq́ etiam post secundum miscendū eidem est aliquid diacalaminthes: mox uero partes æque miscendæ, procedente deinde tēpore, ipsius diacalaminthes plus addendum: ad extremū uero, etiam solum exhibebit. Ad eundē modum, & in reliqua omi uictus rōne, quoties pares affectus sunt, miscēdæ eorum medendi rationes sunt: sed ita tñ, ut inter initia, potiores medendi partes iis præstent, quæ in primis cōtinent uenis: in fine uero, iis quæ ĩ carne: medio inter hæc tempore ambæ rōnes æquabiliter miscebuntur. Hæc igitur & prædicta à me sunt, et patere iam arbitror, qua ratione corrigere oportet, quod peccatum in succis est, priusquam hominem morbus occupet. Ex iis enim quæ in ulceroso affectu retulimus, cum adiunctum uitioso succo est, ratiocinari licet, & de alio quouis cum solus constiterit: ac de primo quidem lassitudinum genere, in quo punctiōis quidem sensus, omneis animalis partes infestat, ac cæteris uitiosi succi redundantiis, quæ corpore uel solæ, uel cum las-

situdine accedũt, ferme diximus uniuersa. De ea uero lassitudine, quæ à nobis tensionis est appellata, deinceps agamus. Atque hanc quidẽ cũ citra exercitationem constiterit, abundantiam indicare aliquam, quæ solidas animalis distendat, tũ aliis quibusdam probatis uisum est medicis, tum non in postremis Erasistrato. Vbi uero sanguinis redundantia grauat, dictum puto suprà est, optimum esse uel uenam incidere, uel malleolum scarificare. Resumendus uero idem & nunc sermo est, uel Erasistrati causa, qui nec in alio quouis, neq; uero in hoc affectu, sanguinis detractione est usus. At quod in saluberrima quidẽ natura (de qua sermo habet͂) licet alia quoq; rõne eiusmodi redundantiam emittere, dictum suprà est. In uitiosis nanq; in quibus uidelicet uel ĩ cerebro, uel in spiritus instrumentis, excrementum subsistit, quantum discrimen adit͂ si sanguinis detractione omissa, alia uacuandi ratione utare: dicetur alicubi in sequentibus libris, ubi de uitiosis corporum statibus agemus. Sed & dictum iam est, in libro

De tensiua lassitu.

Sãguinis redundantię remed.

Erasistratus

In qb⁹ sanguinis missionẽ omittere periculum est.

quem de ſanguinis miſſiõe ſcripſimus, contra Eraſiſtratum; quo minus hoc loco longior de his habendus ſermo eſt. Sed ad reliquum & tertium laſſitudinis genus, cum ſponte oritur, tranſeundũ: quod in ſuperioribus phlegmões ſimilitudinẽ repræſentare diximus: & propter doloris magnitudinem, & qđ cum euidenti calore, etiam muſculos in maiorem molem attollat. Hæc laſſitudo ne paucis quidem horis, nedũ duobus tribus'ue diebus, eodem tenore conſiſtit, prout Eraſiſtrato placet, ſed ſtatim febrem accendit uehementiſſimam, niſi ſanguinis detractione, malo prius ſit occurſum. Quinetiam calidiſſimus eſt in hmõi laſſitudine ſanguis: eiusq́ʒ plurimũ detrahi poſtulant, qui ea premũtur ferè omnes. Non pauci uero eoꝝ febricitant, etiam ſi ſanguinẽ detraxeris: itaqʒ nec cunctari, nec parum detrahere cõuenit. Sed & mature educere, & niſi qd aliud uetat, ad animi defectum uſque. Optimum uero fuerit, bis eodem die, ſi fieri poteſt, detrahere: ac primum quidem ita mittere expedit, ut animi defe-

Tertia laſſitudo, cur phlegmonodes dicatur.

Sanguis calidiſſim⁹ i phlegm. laſſitudine

Curatio.

ctum homo non adeat: secũdo uero, ne defectus quidem ipse est formidandus. Quippe qui priore detractione resolutus est, secundam sustinere haud potetit: in hac uero si quid tale homini incidit, facile reuocabitur. Qui uero sic affecti sanguinem non miserint, hi si euaserint, utiq; fortunæ beneficio id acceptum ferent. Sed nec euadent, nisi alia quapiam ratione leuẽtur, aut sanguinis è naribus profluuio, aut largo sudore effuso. Porro æstimare diligẽter oportet qui sanguinem sunt missuri, in thoracẽne, dorso, & lumbis, tẽsio pulsansq; dolor figatur, an in capite potius, & collo. His enim affectis humeralem uenam diuides, maxime si repletum caput, & calidum sentiunt: illis uero internam. Si uero omnino æqualiter lassitudo corpus occupat, ambarum mediam. At si ab incisa quidem uena, febrire cœperint, alterius est artis his prospicere. Sin autem tum nõ febricitent, primo die post incisam uenam, aut ptisanæ cremorẽ, aut sorbitionem ex alica solum dabis. Secundo uero etiam lauare licet, cum

Cur pl9 sanguis in missione secũda detrahẽdum

Qñ humeralis vena, & qñ interna, secãda.

Qñ media vena secãda

Victus in phlegmo. lassitudine

copioſo oleo: nutrire uero tametſi laue ris, plane moderatiſſime debebis, lactu cæ ſi placet aliquid offerens, uel ſi ſit cu curbitæ & ptiſanæ. Eſt & alica nõ inuti lis, ſiue hanc aceto ut ptiſanam condias, ſiue etiam ſine aceto: Si cucurbitæ copia non ſit, malua betaq́ & lapatho & atri plice eſt utendũ. Quod ſi carnem quo q gustare uelit, ſaxatiles piſces uel ony ſcos in albo iure bene elixos dabis. Vo co ius album, cum ſine garo magisq́ et iam ſine ſupuacua conditura, cuiuſmo di καρυκείαν Græci uocant, præparatur, anetho, ſaleq́ cũ oleo, & porri exiguo in aquam coniectis. Vino autẽ, utiliter etiam ipſo ſecundo die parcet, tertio ue ro ſi quidẽ aquæ potionẽ facile toleret, tũc quoq uino abſtinebit: ſi non ferat, potiſſimũ quidẽ apomeli dabis, quippe leuiter refrigerat, ea quoq potio: q̃ uti q indigẽt, quæ phlegmões ſenſum hñt laſſitudines. Hoc ſi nõ ſit, albũ & tenue uinũ offeres, aliaq́ pro rõne exhibebis, q̃ ut boni ſint ſucci, ita miniẽ calefaciãt. Cauẽdũ uero p̃ter cætera eſt, ne ꝓpere et multũ, nõ ſenſim et paulatĩ renutrias.

Lac.
Cucurbita
Alica.
Malua.
Lapathũ.
Beta.
Atriplex.
Onyſcus.
Ius albũ quod.
Apomeli.
Albũ vinũ.

Quippe qui post hmõi exinanitionẽ, ad pristinam dietam protinus redeũt, his corpis habitus crudis succis imple-tur: quos nimirum antequam concocti commode in uentre uenisq́ȝ sunt, cor-poris moles ad se rapit: Et hæc quidem lassitudo, commodissime ad hunc mo-dum curatur. Quam autem ob rem in his qui hac premũtur, iterari sanguinis detractionem iubeam, nec hos multùm ac simul reficere: satis profecto fuerit, uel empericorum causam reddere: nem pe quod & magis iuuanť quibus sic est emissus, & bona ualetudine diutius fru untur, qui sic (ut comprehensium est) sunt tractati. Cæterum & quæ ex natu ra rei ducitur, rationem apposuisse non sit alienũ. Quoniam igiť in hac quæ ue luti phlegmone fatigat lassitudine, uis calidi sanguinis congesta in corporis mole est, uenæ autem sectio succos è ua sis emittit, utile est post priorem detra-ctionem, tantisper intermittere, dũ ali-quid eorum qui in corpore sunt humo res, remigret ad uenas. Quod tamẽ quo niam committendum non est, ut in iis

Cur iterã-da i his sã-guinis miſ sio.

Uis calidi sanguis in phlegmoñ. lassitudine

maneat, utpote ex dimidio corruptum, ſed potius plurimũ eius expellatur: idcirco detractionem ſanguinis etiam ſecundo die iteramus: Aliquando uero & in tertio, ubi uidelicet et reuellere, et ex aliis ĩ alia transferre, uiſum eſt cõducere. Dictũ uero de omni eiuſmodi ratione exactius eſt in his, quæ de ſanguinis detractione ſcripſimus: quæ nunc ideo recenſendi locus non eſt, quod & ad medendi artem magis pertinet, & in hoc ipſo fortaſſis opere, plenius de ſanguinis miſſione ſumus acturi. Reliquũ ergo eſt ubi docuerimus, non eſſe à ſanguinis miſſione feſtinanter reficiendũ, hic librum hunc finiamus. Præſumetur autem, & ad huius ſermõis fidem quiddam, quod in opere de naturalibus potentiis eſt demonſtratum. Ibi enim oſtẽdimus, omnibus iis quæ propria natura regũtur, uim quandam eſſe inſitam, qua ſimiles quibus alantur ſuccos, poſſint attrahere. Demõſtratum præterea eſt, ubi proprio & cõmodo nutrimento deſtituuntur, urgeri: uel non cõmodũ rapere: tale porro eſt qđ nondum in

Cur a ſanguinis miſſione ꝑpropere reficiendũ nõ ſit

Suppoſitiones

uentre uenisq́ȝ concoctũ est. Ergo necesſum ẽ cum hõ largius ſe cibis impleuerit, eo caſu crudi ſucci plurimũ in corpus aĩalis rapi: idq́ȝ multis de cauſis, et ꝙ deterius in uentre uenisq́ȝ cõcoquit̃ qđ copioſius est: & quod multũ in corpis molẽ ideo ſubit, quia multũ ſupereſt: & quod citius etiam quàm par est, propterea quod uẽter uenis, uenæ reliquis oĩbus animalis partibus, rapi quod nõdum cõfectum est, permittunt: qđ adeo non facerent, ſi id exiguum eſſet, quod ipſæ haberẽt. Demonſtratum eſt enim, partes ipſas ex alimento primum ſua portione frui, mox cæteris tranſmittere. Ergo ultima præcipuaq́ȝ noxæ cauſa eſt, iis qui ſic ſunt affecti, quod quæ ĩ corporea animalis mole habent̃ partes, ubi multũ ſemicoctumq́ȝ attraxerũt nutrimentum, non paruam excrementoꝝ uim ex ea re congerunt: cum neqȝ perinde ac ſi bonũ eſſet, cõcoquere id om̃e ualent, neqȝ etiam ut cum corpore coaleſcat, & aſſimilet̃ efficere, imò paꝝ proſpere ſingulas functiones obire, poſt uitioſum multumq́ȝ nutrimentũ, par eſt.

Non commodum nutrimentum

Similiter em̃ his euenire necesse ē, ut uē tri, cũ abũdantia male p̃parati cibi ē refertus. Male p̃parata uoco, quæ elixari torreri ue debētia, iustum in his finem non sunt consecuta. Ergo siue panis nõ satis est coctus, siue caro, legumen ue intra modũ elixũ, fieri nequit ut hæc uēter probe concoquat. Eadē uero rõne se hñt, & quæ ĩ uentre male sunt cõfecta, ad secundam concoctionē quæ agiť in uenis, q̃ male p̃parati cibi, ad cõcoctionē quæ ē in uētre: Quinetiã quæ ĩ uenis male sunt cõcocta, sic se hñt ad cõcoctionē quæ agiť in carne, quēadmodũ se habebãt cibi, ad eã quæ ē in uētre: & quæ ex hoc subeũtia, ad eã quæ est in uenis. Ergo nec ueně externa quæ sumpsit, ex acte cõcoqt, nec uenæ hæc quæ à uētre excipiunt: sed nec carnes quæ ex uenis, ubi ꝓbe añ nõ sunt cõfecta. Atq̧ ĩterim excremēti copiam in corpe ꝓuenire est necesse. At rē q dē oēm, ut breuissime licuit, iã diximus. Qđ siqs dictoꝝ cuiusq̧ ĩcertam ex demõstratiõe sciam cœpisse uelit, is librũ de naturalib⁹ uirtutibus legat, In q̃ primũ illud liq̧do demõstratũ

Male p̃parata quæ sint

Quæ in li. de natura.

virtutibus sint demõ- strata

est, uentrem sua ipsius causa, nutrimentum suscipere, ut eo tum fruatur, tũ qđ sibi desit, suppleat: eoq́ꝫ amplecti id undiqꝫ, ac retinere totum, quoad se satiauerit. Secundo illud, eundem ubi ali præterea non desiderat, imam sui partem πυλωρόν Græci uocant, id ẽ, portam recludere, ac quod ciborum superfuit, exprimere pessumq́ꝫ ceu alienum onꝰ trudere. Deinde quod in ipso trãsitu per intestina ac potissimum tenuia, uenæ quæ huc pertinent, alimentum ad se rapiũt, quod ex mora, quam in uentre habuit, & alteratum, & aĩali magis idoneũ, est effectũ. Mox in ipsis uenis quoqꝫ, ab alia in aliam traditur, ad eũdem modũ quo ex uentre in uenas, hinc uero iam plane confectũ in singulas pertrahitur animalis partes: Vbi tertiam concoctionẽ nactum, ipsi alendo corpori assimilatur. Hæc si quis ex eo libro colligat, nihil ẽ quod causam amplius requirat, cur multi habitu corporis exinanito, nisi sensim renutriantur, plurimum excremẽtorũ in toto eo congerant, atqꝫ ex iis non leuiter ægrotent.



GALENI DE SANI tate tuenda, liber quintus.



Vintum de ſanitate tuenda librũ ingrediens, ſi qui forte erunt, qui prolixitate operis noſtri grauabunt, hos primũ ſolari uolo: non enim noſtra id culpa euenit, ſed ꝓpoſitæ rei natura. Si enim fieri poteſt, ut qui breuibus longam contemplationem abſoluit, nihil neceſſarium omittat: fateor errorem meum, ceu nulla neceſſitate ambages ſecutus ſim. Sin clarius ſimul breuiusq́ꝫ diſſeri de iiſdem non poteſt, nemo nos merito accuſet, ſed ipſos potius qui eorum quæ neceſſaria ſunt, non pauca prætereunt. Eſt uero illud ſimul ex maxime neceſſariis, ſimul ueluti elementum totius artis, quæ ualetudinem tuetur, quod numeroſæ hominum ſunt

Nũeroſę hominũ naturę

naturæ: prout in confeſſo eſt omnibus tum medicis, tum gymnaſtis. Quorum tamen plurimi ita de ualetudine tuenda ſcribũt, quaſi de uno homine agant: idq́ ne uno quidem oſtenſo quem prius iuuerint: quanquam non unum ſed multos, quos morbis prius aſſiduis implicatos, ipſi poſtea multis annis in ſanitate, ſua opera ſeruaſſent, indicaſſe ac ſic ad ſcribendũ acceſſiſſe, par erat. At nos, ipſis rerum effectis id oſtendimus, et iis qui prius aſſiduis premebant̃ morbis, inde adeo quod ſanitatis præceptis paruiſſent, in omni integritate ſeruatis, ſic demum de ipſis ſcribere ſumus aggreſſi. Quippe alios exercitari in totum uetuimus, iſtis uidelicet exercendi corporis cauſa ſuſceptis, ac ſolis uitæ actionibus contẽtos eſſe ſuaſimus: aliis de multitudine exercitationũ demere aliquid iuſſimus, ut totum breuiſſimis complectar: aliis qualitatem tantũ, aut ordinem aut tp̃s, aliis uniuerſam eaꝝ mutare ſpeciem iniũximus: Aeque uero de balneis præcipientes, utiq; qđ aut omnino his ſuperſedẽdum eſſet, aut ſæpius quã an

tè utendũ, aut rarius, aut ante cibũ tantũ, aut etiam post cibũ, aut calidioribus q̃ ante, aut magis tepidis, aut frigidioribus: prosus oĩs morbi expertes multis annis reddidim⁹. At nihil horũ facere licuisset, si neq; naturales corpoꝝ differẽtias cõpertas habuissem, neq; debitam cuiq; salubrem uictus rationem. Nonnulli uero ex iis, qui de sanitate tuenda literis prodũt, aut etiam sine scriptis de ea præcipiunt, ne seipsos quidem defendere à morbis perpetuo potuerunt: ita cum à cauillantibus, tum alia quædam, tũ uero uersus ille obiicitur: ἄλλων ἰατρὸς αὐτὸς ἕλκεσι βρύων, id est, aliis medẽs at ipse ulceribus scatẽs: alii id negotiis imputant: alii ob intẽperatiam se ægrotare fatenť: sed hoꝝ magis improba me iudice defensio est, quàm ipsum quod obiicitur crimen. Qui uero his quæ in uita incidunt causam tribuunt, si quidem diaria febri laborant, ex æstu, frigoribus, lassitudine, aliis' que id genus occasionibus, hos uindicare á culpa decet: sin alia qualibet minime. Quippe nec ipsi omnino sine febri exegimus, imò

Adeos q̃ artis tuende sanitat; pcepta dicto scripto ve, pfitenť

Galeni Sanitas

ex laſſitudine nonnunquam febricitaui
mus, nullum aliâs morbum multis iam
annis experti. Quinetiam percuſſus cer
tis corporis partib⁹, unde alii phlegmo
nis bubonibusq́ꝫ cõtractis, febricitarũt,
ipſe nunquam phlegmonen bubonem
ue ſenſi, nec febri laboraui: non aliunde
certe, quàm ex ſeruandæ ſanitatis arte,
tanta commoda cõſecutus: cum alioqui
nec ſalubrẽ corporis ſtatũ ab ortu ipſo
ſim nactus, nec uitam plane liberam ſor
titus: ſed in qua tum artis officiis ſeruie
rim tum amicis, cognatis, & ciuibus, in
pluribus inſeruierim: tũ plurimam no-
ctium partem, nonnunquam egrotanti
um ipſorum cauſa, ſemper aũt dulcedi-
nis ſtudiorꝫ gratia peruigilauerim: nec
tamẽ ullo ſenſi me corporis morbo ten
tatum multis iam annis, excepta (ut di-
xi) diaria quandoqꝫ febri: quæ tamen &
rariſſime, nec niſi ex laſſitudine incidit.
Quamuis in puerili ætate, atqꝫ etiam tũ
in ephebia, tum adoleſcẽtia, morbis nec
paucis, neque iis leuibus premerer. Sed
poſt octauum et uigeſimũ annum, cum
perſuaſiſſem mihi eſſe conſeruandæ ſani

tatis rõnem quandã, præceptis eius p totam dinceps uitam parui: ita ut ne minimo morbo post laborarim, nisi forte (quæ tamen rarius incidit) diaria febri: cum alioqui liceat hanc quoque in totum effugere, si quis liberam uitam sit nactus: ueluti in superioribus iam ostendi: fietq; si quis animum aduertat etiam clarius in his quæ mox dicam. Illud eñ affirmare ausim, ne bubone quidem laboraturos eos, qui præparati ad sanitatẽ ad unguem sint, si modo eorum corpus ab utroq; excremẽtorum genere uacet, & eo quod in quantitate consistit, & eo quod in qualitate. Atq; ad eos quidem qui nũc sanitatis tuẽdæ præcepta dicto scriptóue profitentur, uel hæc satis arbitror. Prioribus uero, quosq; nec seipsos extra morbũ ꝑpetuo, nec eos qui ipsis paruissent seruasse, aut aliorũ relatu audiuimus, aut ipsos in scriptis suis tale quippiam iactare ausos, ne contradicendum quidem censeo. Mirandum certe potius arbitror, si quis eorũ uniuersam sanitatis tuendæ artem uno libro cõplecti est pollicit⁹, præsertim nõ sicut Hip

uide sup lib. in col. 178 i pnc.

Sponsio Galeni de hac arte

Hippocratis medicina

pocrates in primis & summis capitibus methodum indicans, sed sicut nos oĩa rationibus firmans: ac prolixitatis quidem sermonũ nostrorum causa iam dicta est. Quisquis autem honesti probiq; studiosus est, ac ꝓ his quæ optima sunt diligens, hunc decet non tam artis huius longitudine grauari, quàm magnitudinem eorum quæ promittit suspicere. Nam qui quæso non magna illa miranda'q; artis opa sunt, si cui nõ ab ipso ortu imbecillum corpus fuit, hũc & ad plurimam perduxisse senectutẽ, & sensibus illæsis ab oĩ prorsus morbo dolore'q; alienũ atq; integrũ perpetuo seruasse? Ego uero etiam nonnullos quibus salubre admodũ firmũ'q; natura corpus erat, uidisse mihi uideor permultis morbis afflictos, ac postremo immedicabilibus malis in senectute saltem oppressos: quos tamen fas erat (quod ex naturali habitu fuit) tum sensibus omnibus illæsos, tum reliquis corporis partibus sanos, ad ultimam usq; durasse senectutem. Quonã igiť pacto turpe nõ sit qui optima natura sit præditus, hũc ob

Que hec ars ꝓmittit

nota

podagram ab aliis gestari, aut calculo iã cruciatũ & colo, & ulcere in uesica, ex cibis mali succi cõtracto doloribus cõtabescere? Quõ rursus non turpe sit propter articularẽ morbũ, suis ipsius manibus uti non ualentem, alienis egere quibus ori cibos admoueat? cuiq; sedes infirma ẽ, eo qui in deiectiõe *subministret?* Satius enim sit, si cui ullum omnino pectus est, sexcenties malle mori, quàm tali uita uiuere. Qđ si quis tam impudens simul delicatusq; est, ut turpitudinẽ suam negligat: at dolores quos noctes diesq; ex uitiis suis sustinet, non aliter q̃ qui à carnificibus torquent, certe contẽnendi non sunt: tametsi certe hæc oĩa uel intemperantiæ, uel ignorantiæ, uel utriq; imputent oportet. Verũ intempetantiæ corrigẽdæ hic locus nõ est: ignorationi eorũ quæ agenda sunt, hoc opere (ut spero) medebimur: scilicet pro quauis corporum natura, propria sanitatis tuendæ rõne apposita: initiũ uero mihi rursus ab optima natura iustum erat, ad cuius curationẽ om̃e cõsiliũ dirigit, nõ eo ut corrigat, sed ut ĩ statu suo

Sic Plini. Optimum nõ natũ esse, aut q̃cissime aboleri.

est, seruetur. Id quod ipsi hactenus feci-
mus, qui de ea per singulas ætates præ-
ter inclinantē (paracmasticen Græci uo
Senium. cant) egimus: cuius extrema pars seniū
proprie dicit. Ipsum quoq; in suas par-
tes diductum (ut post dicemus, ubi ea
pars artis tradet, quæ de senibus curan-
dis agit) gerocomicon Græci uocant.
Verum nunc saltem præcipuis eorum
quæ dicta sunt repetitis, ad uitiosas cor
porum naturas transibimus: ac quēad-
modum cuiusq; earū seruari ualetudo
Optimum corp⁹ quę postſet ad sui custodiam. possit, trademus. Ergo optimum cor-
pus ad sui custodiam, hæc in qualitate,
quantitate, & facultate postulat. In exer
citatiōib⁹, quæ moderatæ mediocresq;
sunt, quæq; singulis corporis partibus
æquabiliter sint adhibitæ: idq; omī uita
to excessu, aut sicubi in quoquam dicto
rum sit erratum, errore correcto. In edē
dorum uero bibēdorumq; natura, simi
liter in qualitate, quantitate, & faculta-
Mediocritas in omībus seruāda te, hic quoq; scopus esto ipsa mediocri-
tas, ut nec plura nec pauciora capiat, q̄
quæ ubi cōcocta distributaq; in corpus
sint, idemq; bene nutrierint: ac si opus

sit gliscentibus adhuc, mediocre quippiam adiecerint, nihil relinquent, quod uel superuacuum sit, uel deficiens. Ad eundem modum in somno, uigiliis, balneis, animi actionibus, et aliis id genus, medium omis excessus seruari debebit. Quod si in aliquo sit erratũ, corrigẽdus error est. Porro omnis corrigendi erroris cõmunis esto scopus, contrarii excessus usurpatio: ita ut si plusculum pridie fatigatum corpus est, demas aliquid de exercitationum modo: sin minus iusto se exercitauit, ut exercitii modum augeas. Eodem pacto si cõcitatiore motu est usum, ut hunc modice remittas: sin remissiore, ut intẽdas. Simili modo si robustior motus præcessit, ut pro hoc mitiorem iniungas: pro leuiore, contrà qui ualentior sit: & pro languido, uehementem: & pro uehementi, contrariũ: & uno uerbo, ut omnẽ excessum contrario excessu corrigens, in sanitate hominẽ custodias. Vt autem corrigendo nõ erres, primũ corporis affectus ad unguem scire oportet, deinde omniũ eorum, quæ priore die facta uideris memi

Omis corrigendi erroris communis scopus

Omnis excessus contrario excessu corrigendus.

nisse: nam affectus quidem quod delictum sit, docebunt. Recordatio eorum quæ pridie sunt acta, quantum tibi à cõsuetis recedendũ sit, insinuat. Atq; in affectibus quidem, eiusmodi excessus uideas, quod aut gracilius, aut obesius, aut durius, aut mollius, aut siccius, aut humidius, aut rarius, aut densius corpus quàm ante apparet: cum eo etiam quod nec naturalẽ coloris gratiam ad unguẽ seruat. Memoria uero factorũ, & quod peccatum est ostendet, er prout corrigetur ex præsentium collatione docebit. Nam si gracilius redditum corpus sit, æstimare oportebit, atq; ad memoriam reuocare, plúsne quàm par erat, exercitando fatigatus homo sit, aut concitatiore motu usus, aut fricando, lauandóue modum excessit. Ab his mox considerare, nimiá ne cogitatione sit usus, aut nimium uigilauerit, aut per aluum longe plura iusto deiecerit. Expendi etiam debebit, nũ domus in qua uersatus sit, calidior fuerit, autut pcius comederit, uel biberit, aut ueneri liberius indulserit. Sin obesius uisum corpus sit, nũ frictio mol

Excessus affectuũ.

Unde corpus gracilius fiat.

Unde obesius corp⁹ reddat.

lior, aut exercitium parcius, aut tardius, aut somnus longior, aut uẽter astrictus, aut ciborum copia optime concoctorũ præcesserit. Si uero durius q̃ antè corpus apparet, primum frictionũ meminisse oportet: mox robustarum exercitationum, an hæ robustæ & cum cõcertatore duro densanteq́ȝ præierint. Ad hæc, an in puluere eoq́ȝ duro, ac frigido, & an citra apotherapiã: dein balnei, an uidelicet hoc plane frigidum fuerit, an nimium calens: præterea, domus in qua dormiens uigilans'ue uersatus est, num frigida: itemq́ȝ ciborum siccitatis, & potiõis penuriæ. Sin mollius quàm prius postridie corpus uideat, primũ quidem frictionum meminisse conueniet, an molles, & cum pinguitudine, et balneis leniter tepidis sint adhibitæ. Ab his reuocari ad memoriã debebit, an exercitationes tardæ et exiguæ, cũ concertatore ĩmodice molli, præcesserint. De ĩ an potio huberior fuerit: mox an cibos plures, aut natura humidiores acceperit: postremo an multũ dormierit. Proximus molli corporis affectui, est humi

Unde duri us corpus Unde mol lius corp⁹.

Mollis et humidi affectus discrimen

dus, hoc differens, quod mollis ipsorũ corporũ propria qualitas est, humidus qui in eo continẽtur humorum. Discer nuntur hi tactu: nam humidus affectus cum madore cutis est, mollis sine hoc: quanquã est profecto & molle corpus humidum suis ipsius partibus. Cæterũ pro doctrinæ claritate, hoc molle uocetur, alterum humidũ: ac siccus quidem immodice corporis affectus, habitũ statim durum reddit. Non tamen cũ mollitie necessario coniunctus est humidus affectus. potest nanq; durata caro esse, et tamen mador sudor' ue è corpore emitti. Atq; in humecto quidẽ corporis habitu, uel ex intempestiuo ueneris usu, uel alia quapiam ex causa, de uirium imbecillitate suspicio est, uel corpotis raritate, ex immodice molli frictiõe, uel nimio balnei usu, uel aëre domus ubi uersatus est, quã par erat, calidiore. Habenda præterea est & de potione considera tio, an ea huberior fuit: & de somno, an is maior quàm ꝑ naturæ rõne: et de aëre ambiente, num se non sensim, sed simul totum in humidũ calidumq; muta

Note humidi affectus & mollis

Unde humidus corpus.

Uirium imbecillitas, unde

uit: & de cibis pari modo. In teneritudi ne uero, siue mollitudine (utroq; enim modo consuetudo appellat) cum utiq; sine humiditare fuerit, concoctum probe nutrimentum esse, & corpus nutritum, sed exercitatũ diminutius esse, putandum est: cõtrà in duritie, aut duriter perfrictum esse, aut nimium exercitatũ, idq; cum duro concertatore et in puluere iudicandum. Siccitas uero habitus, penuriam potionis cibi ue, aut uigilias, aut uitæ sollicitudinem, aut multam frictionem, aut exercitationem immodicam, indicat. Hæc itaq; considerans, corrigere errorem quotidie poteris, priusquam inauctus error, curatu difficilior euadat. Semper autẽ memineris, excessum omnem contrario excessu esse emẽdandum. Quippe omnium quæ præter naturam incidũt, omne huc consilium curationis dirigitur. Quare si huic præcepto, etiam corporum quibus præficeris dignoscẽdorum peritiam adieceris, & singulorum remediorũ facultates adiunxeris, uniuersæ iã artis quæ corpi hominis tuendo dicata est, peritus fueris.

Unde mollius corp⁹.

Uñ durius

Unde siccior habitus

Oẽm excessum contrario excessu corrigẽdũ.

Cuius ope nō ſanis modo ſuam ualetu dinem tueberis, ſed etiam iis qui ægrotant, priſtinum ſtatū reſtitues. Atq; optimum quidem corpus, cuiuſmodi ſit dictum iam eſt. Quod ab huius perfectione defecit, ſcire licet tribus id de cauſis defeciſſe: aut quod ſtatim in utero uitioſo ſtatu fuit, aut quod q̄libet de cauſa in non naturalem affectum pòſt conceſſit, aut ætatis ratione. Om̄ia uero corrigenda per contrarium exceſſum ſunt.

Qđ ab optimo corpore deficit, trib⁹ id de cauſis deficere.

Senium enim (ut de hoc primū agam) frigidum ſiccumq; eſt: ueluti in libro de tēperamentis eſt oſtenſum. Corrigit id per ea quæ calefaciunt et humectant. Talia ſunt balneum dulcis & calidæ aquæ, et uini potio: præterea ex cibis quicūq; hūmectare et calefacere natura poſſunt. De exercitatiōe uero, frictione, & omni motu (ab his enim cœpiſſe eſt ſatius: nam recte illud dictum arbitror: Labor cibum præcedat) hæc ſcire licet, poëtam ex parte uerum dixiſſe:

Seniū frigidū & ſiccum.

Seniū quō corrigat.

Vide comment. 16. aphoriſ. li. 2.

Homerus.

Vt lauit, ſūpſitq; cibū, det mēbra ſopori.
Nanq; hæc iuſta ſeni, non tñ in hoc totum eſſe poſitū. Poſtulat enim ſenum,

non secus quàm iuuenũ corpus dimoueri, cum insit' alioqui calor, extingui in his periclitetᵣ. Nam corporum quæ ĩ florẽte ætate sunt, nõ desunt quæ quietem postulant: de quibus Hippocrates prodidit. Senum uero nemo quietẽ ex toto postulat: sed nec exercitium uehemens. ceu enim uentulo quodam excitari accendiq; calor eorum desiderat: uehementiore aũt motu deiicitur. At magnæ quidem flammæ, eius quod ita accendat, minime egent, cum satis ipsæ sibi & ad tutelam sint, & ut materiæ dominentᵣ. Ergo nec à somno mane fricari desiderant omẽs qui ægrotant, sicuti senes: cum eiusmodi frictionis, quæ cum pinguitudine adhibetᵣ, duplex scopus sit: nempe ut uel lassitudis affectum sanet, priusquam inauctus febrem accendat, uel imbecillam distributionis uim excitet. Nam multos quoq; corpori longo tempore nihil ex alimento accessit (ἀτροφοῦντας Græci uocant) eiusmodi frictione adhibita, facile paucis diebus carne impleuim'. Verum quod aliis ex affectu certo in tempore incidit, id seni

Senũ corpus dimouendum.

Senes matutinam frictionẽ desiderãt

Frictionis cũ pinguitudine duplex scop'.

bus adest perpetuo: quippe quorũ omne corpus frigidum est, nec potens alimentum ad se trahere, atq; id probe conficere, ex eoq; nutriri. Sed frictio cum & uitale robur excitet, & modice calefaciat, efficit ut & distributio nutrimenti sit facilior, & nutritio promptior. Hac uictus ratione & iuuenes non pauci, qui ex eo quod alimentum his distributum in corpus nõ est, emaciati sunt, carnis incrementum receperunt: & senes plane omnes, fructum non paruum senserũt. Atq; hæc quidẽ una senibus ueluti exercitatio sit mane administrata, nempe fricatio cum oleo: post hanc inambulatio gestatioq;, quæ tamen sint intra lassitudinem, & ex senis uiribus coniectatæ: quarum causa de cibis potioneq; nõ pauca prius diximus: nunc de exercitationibus quoq;, exempli causa quædam ponemus, de quibus hæc in superioribus didicimus: quod acuta exercitatio (sic enim uocant, cuius celeres motus sunt) corpus tenuat: contraria, crassum reddit: multa, corpus siccat: mediocris, obesum præstat: dictum est & de cæte

Frictionis effectus.

Acuta exercitatio q̃

ris omnibus exercitationum atq; etiam frictionum differentiis. Verum exercitationis formæ quæ senibus utiles alienæ ue sint, tum ex corporis totius affectu & consuetudine, tũ uitiis ipsis quæ infestant intelligentur. Ex totius corporis affectu, ad hunc modum: nam optimi status corpus de q̃ hacten⁹ sermonẽ fecimus, sicut in iuuẽtute ad uehemẽtissimos quosque labores maxime idoneũ est, ita in senecta se habet ad omnes mediocres. Quod uero aut craſſis crurib⁹ est, aut lato pectore, aut cruribus ultrà q̃ par ẽ gracilibus, aut quod exiguo est thorace, aut admodum angusto, aut ualgiũ est uarũ ue, aut alio quouis pacto à mediocritate recedens, id ad plerasq; exercitationum ineptum est. Quippe uitiosæ figuræ thorax, in iis quæ per uocẽ administrant offendit: crura uero per inambulationem læduntur. Ad eũdem modũ de manibus, collo, humeris, lumbis, coxis, & tota spina mihi dictũ intellige. Quicquid enim ex his parum rite ab initio cõditũ est, id sane exercitando imbecillũ potius q̃ firmũ reddit; nisi si

Formę seniliũ exercitationũ, vñ sumant.

Corp⁹ vitiosum nõ esse ad exercitationes aptum.

cui moderatos motus imbecillis mēbris modicas exercitatōes nominare placet: uerum ita de nomine magis quàm de re lis fuerit. Senibus uero quæ p̄cipua ad sanitatem exercitia sunt, hæc per ualentiores corporis p̄tes sunt obeunda: quippe cum quibus reliquæ simul mouent̃ exercent̃q;. Quinetiam consuetudo maximam uendicat partem, ad exercitationis speciem deligendam. Nam quæ cō sueta sunt, ut minime lassantia quos exercent, etiam delectant: sicuti è diuerso, quæ insueta sunt, tum displicent, tū uero lassant. Porro quibus operibus arte opus est, ea ne attingere quidem senes debebunt: non tibia, nō tuba sonare, nō cithara, non magis quàm quæ in palæstra geruntur, qui luctæ sunt ignari. Senes igitur oēs consuetis laboribus sunt exercendi, sed tamen uehementia eorū remissa. Tertium quo dirigit, qui exercitationis formam præscribit, ab affectione sumitur, omnis quidem ætatis commune, non tñ parem ubique uim obtinens: cū nec parem ubiq; noxam neglectum inferat. Quos enim ex leui causa

Exercitationes senū per valentiores corporis partes obeundas

vide aphoris. 49. li. 2.

Senes cō suetꝫ laborib⁹ exercēdos.

Qui, quib⁹

uertigines (scotomata Græci uocant) comitiales morbi, grauis ophthalmia, uel aurium dolores male habent. his inclinato capite, dorso'ue, aut humi uolutatis exercitari non expedit: imò tũ ambulatione sæpe, tum cursu mediocri, tũ gestatione in uehiculis citra fatigationẽ uti. Simili modo nec quibus tonsillæ, (quas paristhmia Græci uocant) aut uitia (quas antiades appellant) aut anginæ facile incidunt: Nec quibus prompte in columellam, gingiuas, dentes deniq; partẽ aliquam, ex iis quæ circa collum aut totum caput habent, fluxiones procumbunt. Quippe nõnulli dimidio capite infestant Græci ἡμίκρανα uocant: aliis tendones, quos Græci tenontas uocant, ex leui qualibet causa dolent: quorum nemo exercitatiõem sustinet, quæ caput impleat. Sed sunt his oĩbus, quæ per crura gerunt utilia: sicut è diuerso qui imbecillis sunt cruribus, his superioribus partibus exercitari est satius, chironomiis, acrochirismis, disci iactu, alterum usu: præterea his omnibus quæ in palæstra humi exercẽt, At quorũ me

partib⁹ exercitãdi nõ sunt

diæ crurum, brachiorumq; partes opportunæ offensiõibus sunt, his quoduis exercitationum genus idoneum fuerit, modo ne reliquarum considerationum ulla prohibeat. Quæ tamen circa thoracem partes sunt, magis inferiorum exercitatione iuuantur: Quæ circa uesicam, & renes superiorum: Lienis uentriculus, iecur, ĩtestina, & colon, sicuti in medio superiorum inferiorumq; sunt, ita se ad exercitationes habent. Frictiones tamen partibus infirmis quo tempore laborant admouere non conuenit: ubi sanæ sunt conuenit, uel magis quàm aliis, & potissimum siccas: quas & per linteum, & solis manibus liberaliter adhiberi expedit. Quinetiam qui certa periodo redeunt quibusdam partibus dolores, hi ne fiant, non parua ex eiusmodi frictione cautio est: si medio tempore, præcipueq; si duas uel treis horas ante accessiõem adhibita sit: firmantur em̃ eæ partes, & consuetas fluxiones minus admittunt. Atq; hæc quidem non senũ modo, sed & qui aliam quamlibet ætatem agunt, omnia sunt cõmunia, Non

Frictiões ĩ:m laborãtibus particulis, non conuenire.

exercitari uero imbecillis partibus, solis senib⁹ suadeo: ex cæteris quanto quisque remotior à senio fuerit, tanto illi magis exercitanda pars infirma est. Quod utiq; & quo clariora quæ dicimus sint, exemplo prosequi non grauabor. Finge corpus aliquod, ex iis quæ adhuc augescũt, gracilibus esse cruribus, huic piscari crura cõducet, & modice fricari, & cursu uti, potius quàm alia quauis exercitatione: porro præfici ei quẽpiam oportet, qui modum in motu præscribat, quo neq; intrà quàm expedit exercitet̃, neq; adeo ultrà ut lassitudinem sentiat. Id tametsi non in exercitationibus modo, uerũ etiam in aliis omnibus difficile intellectu sit: nos certe facile esse ostendimus, in his saltem quæ ad salubrem uictus rationem pertinent. Neq; enim in his præceps occasio est, sicuti ĩ morbis. Imò ubi à tutissima in singulis mẽsura inceperis, & simul quod ex ea secutũ est æstimaueris, licet uel addas aliquid quotidie uel detrahas, ac quod omissum est corrigas: ueluti statim de his quibus gracilia sunt crura, Ipse nanq; cum aliquan

Imbecilles senũ p̃tes non exercitandas esse.

Exemplũ corpis q̃d augescit.

Historiam narrat de puero a se curato.

do traditum mihi tredecim annorũ puerum, toto augmenti tẽpore, ad ea quæ prædixi præcepta curassem: reddidi iuuenem concinnũ legitimiq́ꝫ modi. Nã primo die illitum prius bis pice, deinceps (ut soleo) iussi currere, nec celeriter, nec multum: secundo die frictione quæ in qualitate quidẽ esset duræ mollisq́ꝫ media, in quantitate uero exigua, atqꝫ hac cum pinguitudíe adhibita, præmollitũ iussi paulo plus currere quàm prius, non tamẽ celerius. Ab ipso uero cursu ea quæ apotherapiæ debetur, frictione sum usus: Iussi uero quotidie ambulare: sed inter initia modice, post uero modum augere. Aestimabam quoqꝫ in cruribus tum alia, tum præcipue uenas, nũ amplius increuissent, quàm pro crurum bene alendorum ratione: quippe id graue est, & quod tempore tum fluxiones humorum ascíscit, tum ualgios facit: haudquaq̃ bonũ habitũ crurum. Ergo non huic modo notæ te esse attentum conuenit, sed & illud obseruare, nũ calidiora iusto reddita crura sint, nũ lassitudinis quippiam sentiant. Nã

Quę extensionẽ venarum quę in cruribꝰ sũt sequantꝛ

ſi nihil horum apparuerit, augeri, tũ am bulationis modum, tum curſus oporte bit, atq; etiam alternis diebus picari. Sin aliquid eorum cernitur, tum & cru ra non pro cõſuetudine deorſum ac pro na, ſed contrario ſitu, id eſt ſurſum habi ta in lecto collocare conueniet: et copiã omniũ quæ dixi minuere, minus inam bulare, minus currere iubere, frictione inferne ſurſum uti. Hæc faciens, ubi na- turalem plane habitum crura receperũt, rurſus ad eum quẽ cœpiſti remediorũ uſum redibis: aut exiguis eorũ incremẽ tis uſus, aut etiam eũdem perpetuo mo dum ſeruans, adhibebis & quas rotun- das frictiones uocant (hæ mediæ ſunt durarũ ac molliũ) aliâs à ſuperioribus, aliâs ab inferioribus partibus incipiens. Rotũdę fri ctiones q.
Aliquando uero & puluere prius inſp- ſis cruribus, oleum infundes, mox frica bis. Eſto uero puluis qui appellatur pin guis: Sane ita appellant, in quo nec aſpe rum qppiam, nec acre ſubeſt. Quippe extenuat potius quàm carnẽ auget, quiſ quis aut punicoſam aſperitatem, aut ni troſam ſalſam'ue acrimoniam in ſe ha- Puluis pin guis.

Curatio ei⁹ cui gracilia sũt brachia.

bet. Si cui uero crassiora quidem crura sunt, brachia uero cubitiq́ꝫ gracilia, huic oĩa quæ per manus fiunt exercitia sunt petenda, fugienda uero quæ cruribus obeuntur. Frictiones tamen & picationes simili modo fiant, aliaq́ꝫ quæ de exercitiis crurũ iam diximus. Neqꝫ eñ parua in ipsis differentia est, aliis om̃ino ad motum inualidis, etiam si septuagesimũ ætatis annũ nondũ attigerint: aliis multo his robustioribus, qui etiam supra octogesimum sunt nati. Ergo qui imbecilliores sunt, hos gestatiõe potius quã inambulatione dimouebis: ualidiores, utroqꝫ genere exercitabis, agesq́ꝫ ad secundam frictionem utrosqꝫ, non tamen similiter, sed semper imbecilliorem citius. Nam id quoqꝫ ex maxime cõmunibus præceptis esto, ubi imbecillæ uires sunt, crebra exiguaq́ꝫ frictione utendũ: ubi ualidæ, rara multaq́ꝫ. Sed hæc atque alia, ut dixisse quidem est facillimum, ita præesse senis sanitati tuẽdæ, sane est difficillimum: æque ut eorũ qui ex morbo conualescunt. Porro hanc artis partẽ appellãt iuniores medici, græce ana-

Frictiões pro quantitate viriũ adhibende

Sanitatis tuendę senis pręesse diff.cillimũ

lepticen, quasi refectricem dicas: illam quæ senum sanitati prospicit, gerocomicen. Videnturq́; hi ambo affectus, nõ esse exacta plane sanitas, sed uel morbi & sanitatis affectus quidem medii, uel omnino eius sanitatis non esse, quæ firma cõstansq́; sit, quam καθ' ἕξιν appellãt, sed ei⁹ potius quæ fallax incertaq́; sit, quam isti κατὰ σχέσιν nominant. Ergo siue morbum, siue morbosum quẽdam affectum, siue medium quiddam sanitatis morbiq́;, siue κατὰ σχέσιν sanitatem, senium appelles: hmõi quæstiõibus cum nos leuissimi homines petunt, pro nihilo habitis, scire licet senilis corporis statum, q̃m ex leui momento in morbũ decidit, simili rõne his qui ex morbo conualescunt, in uictu esse curandum. Quare dictu quidem facile est, seni expedire mane oleo ungi ac fricari: cæterum apte hæc opere peregisse, omnino difficillimũ est. Nam durior paulò frictio, lassitudinẽ affert: præmollis uero inefficax est: sicut etiam quæ exigua omnino est: at multa, magis per halitũ digerit, quàm ad nutritionem cõducit. Iam locus ipse

Senilis corporis status quõ curetur

Fricãdi senis difficultas

ubi corp⁹ senis nudat̃ si frigidior est, nõ solum nihil affert commodi, sed etiam dẽsat & refrigerat: sin iusto calidior est, hyeme quidẽ ubi rarius corpus effecit, frigori obnoxium reddidit: æstate uero & per halitum exhaurit, et uires deiicit. Qui enim καθ' ἕξιν sani sunt, his ne uehemens quidem causa corpus alterat. Seni uero uel minima causa, maximæ mutationis occasio est. Similiter igitur se habet in cibi tum qualitate, tum modo: quippe in quibus senes si breue quippiam transgressi limites sint, non leuiter lædũtur: cum iuuenes uel ex maximis erroribus minimum noxæ sentiant. Ergo tutius est imbecillo seni exiguum dare, ter die: sicut Antiochus medicus solitus est se cibare. Iam quidem annos natus plus quàm octoginta, ac quotidie ad forũ progrediens in eum locum, ubi conciliũ ciuium conuenerat: Interim etiam longa uia ad ægros inuisendos pergens: Cæterum domo in forum, quasi trium stadiorum spatium, pedibus confecit. Quo etiam modo, infirmos si quos propè habebat inuisit. Longius uero si quò erat eun

Senes leuissimis rebus offendi: iuuenes grauissimus resistere.

Antioch⁹ medic⁹ senibus exẽplũ ꝓponit

Notato ex qsitissimaz vict⁹ rõnẽ.

dum, partim gestatus in sella, partim ue hiculo uehebatẽ. Erat aũt ei domi domũ cula quædam, quæ hyeme calebat camino, æstate citra ignem, bene attemperatum aërem habebat. In hac mane omnino fricabatẽ, tam æstate quàm hyeme, uti que deiecta prius aluo. In foro aũt, loco aliquo circiter horam diei tertiam, uel ad summũ quartam, sumpsit panem cũ Attico melle, plerunque cocto, rarius crudo. Postea partim cum aliis cõmentans, partim ipse solus aliquid legens, ad sextam usque horam perseuerabat: ab hac tum in publico balneo fricabatur, tũ uero exercitabatẽ, aptis scilicet seni exercitatiõibus: de quarum forma paulo pòst agemus. Mox lotus, prandebat mediocriter: primũ his sumptis quæ aluũ deiiciunt, post hæc, maxime piscibus, uel quos saxatiles uocant, uel qui in alto mari degunt. Rursus in cœna, à pisciũ esu abstinuit: sed boni succi aliqd, ac qd nõ facile putresceret sumpsit, utique aut far cum mulso, aut auem ex iure simplici. Atque hac quidem uictus ratione, Antiochus in senio usus, sensibus illæsis mem

brisq; omibus integris ad extremũ durauit. Telephus aũt grammaticus, pucẽctiore quàm Antiochus ætate fuit, ut q centum ferè annos uixerit. Is uero hyeme, bis mẽse lauabať: æstate quater, me diis harum temporibus ter. Quibus uero diebus non lauabať, his circa tertiam horam unctus est, cum exigua frictiõe. Mox mel optimũ crudum, alicæ ĩ aqua coctæ permixtum esitabat: eoq; solo cõ tentus pro ientaculo fuit. Prandebat septima hora, aut paulo citius: primũ oleribus sumptis, deinde piscibus gustatis aut auibus: uespere autem tantum panẽ ex uino mixto edebat. Sane uinũ sicuti pueris est alienissimũ, ita senibus est aptissimũ. Esto autem id ex his quæ calidioris naturæ sunt: qualia sunt ĩ Græcia quidẽ Aruisium & Lesbium, & qđ Mysium uocant: nõ ex ea Mysia quæ ad Istrum est, sed ex ea quæ Hellespõtia diciť, quæ nimirum in nostra est Asia Pergamo uicina. Ex Italicis uero, Falernum & Surrentinum: ꝓxima his sunt, in Italia quidem Tiburtinum & Signinũ, ambo uetera: qñ nouella nec deductionem

Telephus grammaticus centũ fere annos vixit.

Vinũ pueris noxiũ, senib⁹ vtile

Vina calidioris naturę.

Mysia duplex

nutrimenti in corpus adiuuant, nec urinas promouẽt, ſed diu in uentre fluctuantia permanent. Secundo ab his loco ſunt Adrianum, & Sabinum, & Albanum, & Gabrianum, & Triphylinum. Præterea om̃ia Aminea quæ in Italia naſcũtur, & circa Neapolim et in Thuſcia. Cæterum Myſium Surrẽtino ſimiles uires habet: Falerno uero, quod è Tmolitis eſt optimũ. At Sabino & Adriano, Titacazenum & Aruiſium ſunt ſimilia. Ergo de his modicæ antiquitatis bibendum ſenibus eſt, utiq; quibus ualentius caput non eſt: quibus autẽ eſt, his & Falernum, & Surrentinnm, & Aruiſiũ, & Leſbium, & Myſium, & Tmolites, idonea ſunt. Ergo in omni regione, ad prædicta exempla, deligere ſibi quiſq; idoneum poterit: huc uidelicet om̃i conſilio uini pro ſenibus deligendi directo, ut in ſubſtantia ſit tenuiſſimum, colore, quod Hippocrates κίῤῥον, id eſt, fuluum appellare ſolet: poterat autem & ξανθὸν, id eſt, flauum id appellare. Commodum uero uinum eſt & quod ὠχρὸν græce, id eſt pallidum dicitur, utiq; qđ

Qualitates uini ꝑ ſenibus

mediũ colore eſt, inter flauum & albũ. Quippe ſi flauum albo miſcere libeat, quod ex ambobus conſit, pallidum euadet. Etiam aquæ admixtum flauũ, eiuſmodi colorem reddit: uerũ pro maiore minoréue aquæ modo, aliâs pallidum, aliâs ueluti quod græce ὠχρόλευκον, id eſt ex pallido albicãs, uel quod ὠχρόξανθον, id eſt, ex pallido flauum, apparet. Calidiſſimum ergo ex iam dictis, ſi colorẽ ſpectes, flauum eſt: minime uero calidum, album: quæ media inter hæc ſunt, prout alterutri magis accedunt, ita uim eius exhibent. Vnum igitur illud maximum ſenibus cõmodum ex uino accedit, qđ oĩa eorum mẽbra calefacit: Alterum, quod per urinas ſerum ſanguinis expurgat: itaq; etiam optimum id ſenibus eſt, quod hæc maxime præſtat: porro id eſt quod ſubſtantia quidem tenue eſt, quippe urinas mouet: colore autem flauum. proprius eñ is eſt præcalidorum uinorum color. Itaq; etiam quæ ualde ab initio alba ſunt, ſi inueterauerint, flauitiem quandam contrahunt, unde primũ pallidula, mox uero plane pallida fiũt. Qđ

Cõparatio pdictorum vinorũquo ad calorẽ.

Duplex ex vino ſenib⁹ cõmodum.

Tenue vinũ vrinas mouere.

Flauũ calidum eſſe.

si longissimo tempore seruētur, ex palli do flauentia cernuntur: nam ut omino flaua fiant, quæ alba uina sunt, fieri certe nequit. Quæ uero ex pallidis aut flauis uinis, substantiæ pinguis sunt, hæc & sanguinem augent, & corpus nutriunt: quo fit ut ea utilia senibus interdū sint, utiq; quo tempore, nec serosam humiditatem in uenis habent, & ali liberalius desiderant. Plurimū tamen qui hac sunt ætate, iis uinis indigēt, quæ urinas cient: propterea quod aquosum excrementū in ipsis abundat. Quæ uero diu in uentre morantur, eorum sane nullū aptū seni est. Eius generis sunt, & Amineum à Bithynia, et ex Italicis Mursum, & Signinum, & Tiburtinum, quoad uidelicet sunt nouella: uerum hæc omnia alba sunt: Nigra uero reliqua, quorum crassa quæ quidem astringunt, ea longo tempore in uentre manent, & fluctuationes in eo excitant, ueluti quod in Cilicia nascit̄, Sybates: & qđ in Asia natū Aegausien uocāt & Perperimum. Quæ uero citra astrictionem, nigra crassa que sunt, quod gen⁹ sunt Scybelites, & Thy

Pallidi, flauive ac pinguis vini cōmoda.

Quę vina i ventre diu morant̄, inepta senib⁹ esse

Nigrorū vinorū diuersę qualitates.

reum: ea minus in uentre morantur, urinas tamẽ nec ipsa mouent, sed deorsum properant: itaq; etiam ante cibũ illa sumunt. Cæterũ ea senibus utilia nõ sunt, nec cum præbibuntur, nec multo magis alio quouis tempore sumpta, ueluti nec aliud quicquam, quod crassum efficiat succum: quippe obstruunt his, iecur, lienis, & renes. Vnde fit ut senum qui his liberalius utũtur, alii aqua intercute, alii calculo laboreut. Si quis ergo senum dulci uino uti à balneo uelit, ubi mane comederit (sicuti Antiochũ solere diximus) huic optimũ Phaustianũ Falernum fuerit, aut si eius copia non est, simile aliqđ. Porro similia fuerint quæ dulcia simul & pallida sunt, ꝓxima his sunt Therenũ & Cyrienũ. Nõ uetẽ etiã nec iis quæ melle cõdiant, senes uti: maxime quibus suspicio est calculi in renibus gignendi, aut podagræ alicuius, articularis ue morbi impetus futuri. Porro uinũ huiuscemodi cõpositioni aptissimũ fuerit Sabinum, aut simile aliqđ. Coniicitur autem in id petroselinum: atq; id solũ articularibus satisfaciat, lis

Quę crassum effici-unt succũ, ea senibus non conuenire

Uinũ melle conditũ, podagricis aptũ & calculo laborantibus.

uero qui calculo laborant, etiã aliquid betonicæ, & cestri qui in Galliis nascitꝛ est immiscendum: uocant autẽ herbam eam saxiphagon. Qui uero curiosius id medicamentũ componunt, etiam spicæ nardi aliqd iniiciũt. Sũt uero et alia quædã, qbus urinas mouẽdi uis inest. Verũ simplicem potionẽ, pleriq; ex uino melleq; conficiunt, adiectis rutæ piperisq; exiguo. Si uero priusquam lotus est comedit quippiam, nec uenter eius ullo auxilio eget: uinum album & quod parũ aquæ tolerat, à balneo bibat. At quæ crassa, dulcia, & nigra uina sunt, ea oĩa propterea quod obstruũt uiscera, sunt fugienda. Verum obstructio quæ ex uino incidit, mediocris est: quæ uero ex cibis his nascitur, qui succum crassum lentumq; creant, huic non facile succurritur. Quo magis cauẽdum senibus est, à multo farris aut casei, aut ouorum, aut cochlearum, aut bulborũ, aut lentis, aut suillæ carnis esu: multoq; magis ne anguillarum, aut ostrearum, aut deniq; eorum, quorum dura caro difficilisq; concoctu est, usum frequentent. Ob eandẽ

Cestros q̃ i Galliis eti am saxiphagos dicit.

Uina crassa, dulcia, & nigra, sunt fugienda.

Obstructõ viscerũ leuior quę ex vinis, q̃ ex crassis succis est

Quorũ multus vs', senib' cauendus

rationem, nec eorum quæ testa integũ-
tur (ostracóderma Græci uocant) aut
cartilagineorum, aut thynnorũ, aut deni
q; cetarii generis ullũ, utile his est. Sed
nec ex carnibus, ceruina caprina ue, aut
bubula. An hæ potius nec alii ulli sunt
utiles? Ouilla uero iuuenibus quidẽ nõ
malus est cibus: senibus uero, nec ea est
cõmoda: atq; etiam hac, multo minus
agnina. Quippe quæ humida, & muc-
cosa, glutinosa, et pituitosa ẽ: Hœdina
uero sane non incõmoda seni est: præ-
terea aues eæ quæ extra paludes, ac flu-
mina, stagnaq́; degunt. Salita uero omĩa
meliora recentibus sunt. Ergo (sicuti di
ximus) ante omnia cauendũ ab iis, quæ
obstruant, cibis est: quod si res cogat ali
quando copiosius his uti, protinus su-
mendũ medicamẽtum diacalaminthes
est: cuius compositiõem suprà in quar
to posui. Eius si copia non est, diatrion
pipereon petendum: sin ne id quidem
ad manum est, piper album, tũsum, cri-
bratumq́; diligenter, ac in pollinem re-
dactum, & cum cibis esse, & potioni in
spergere: sed & cæpas esitare tũ expedi

Ouilla caro, quibus nõ mala.

Agninę carn. vitia.

Hœdia caro

Salita senibus meliora esse recentibus

et: quin etiam allium, si huic assueuerit. Antidotus quoque ex uiperis quam theriacen uocant, non incõmode senibus datur: potissimum ubi post obstruentes cibos, ea quæ obstructiones liberent ante hanc exhibueris: tum em̃ efficacissimũ ex theriace præsidium expectes. Quod si ab istiusmõi subducta aluus sit, utilissime theriacen postridie dederis. Aeque uero & quam ambrosiã, & quam athanasiam uocant, aliaque id genus medicamenta, quæcunque ex prædictis aromatis sunt composita: seni tamẽ qui accurate sibi prospexerit, nusquã tali medicamento opus erit. Sed si quando extenuãte uictus ratiõe egebit, satisfacient quæ alio opere seorsum scripsimus, in quo de extenuante uictu disseruimus. Iam illud patere arbitror panem quoque his exhibendum, qui nec salem, nec fermentũ, nec subactionem, nec iustam coctiõem desideret. Non autem aut istam publice laudatam similaginem, aut quæ ex ea fiunt: quippe omnia talia non solum coctu difficilia, sed etiam mali succi sunt, uisceraque obstruũt. At nisi placẽtis, quæ

Theriaces vsus senib⁹

Ambrosia. Athanasia.

De pane q̃lis esse debeat

Similago.

Placenta. ex butyro & ſimilagine fiunt, mel affatim eſſet admixtum, nullus cibus omnibus hominibus, nedum ſenibus, magis erat aduerſus. Cæterum quid noxiis ſalubria miſceas, cum liceat melle per ſe uti, partim cocto, ptim crudo cũ pane? Cura uero maior habenda eſt, de panis bonitate quàm mellis: nam mel profecto meli⁹ fuerit, quod ſpecie ac uiribus
Bonũ mel. Attico ſit ſimile. Quod ſi tale nõ datur, quolibet utare, modo ne mali odoris ſit ne'ue ceræ qualitates aperte præferat, ne' ue præſertim qualitatem quãpiam extraneam. Adeo uero panes id genus, quale modo retuli, utile quicquam ſenis corpori non conferunt, ut etiam ſint alieniſſimi, atq; hoc ampli⁹, quo ſint magis puri. Video autẽ athletis, id genus ſtudio præparari, uerum his, ad ea quæ moliuntur, aptum eſt. Seni niſi multum admixtũ ſit ſalis, niſi multũ fermenti, niſi diligentiſſime ſit coctum, craſſum efficit ac glutinoſum ſuccum, qui nec ulli alii eſt utilis, copioſius inauctus. Ergo & obſtructiones in iocinore, liene, et renibus facit; maxime quibus in his uiſce-

tibus, uasorũ exitus angustiores natura sunt. Nam sicuti in his uenis, quæ palã oculis subiiciuntur, non parua amplitudinis diuersitas cernit, tum alterius hominis ad alterũ, tum in unius cuiuslibet partibus: sic in iis quæ intus latẽt, se habere putandũ: hanc tñ differentiam prius quàm experimento sit explorata, internoscere non est. Experientiam intelligo, quam ex eorum quæ sumũtur singulis facere licet: ita ut siquis hæc crassa sumere sit assuetus, nec tñ offenditur, latas habere prædictoꝵ uiserum uenas sit putandus: sin facile offendit, angustas. Nouimus em̃ senẽ quendam agricolam qui amplius quàm centũ annos ruri uitam egerat: huic plurimum nutrimenti caprinum lac erat: quod aliâs cum mica panis, ĩ eo maceata, statim sumpsit, aliâs mel immiscuit, aliâs coxit, etiam thymi cacumina unà cum pane iniiciẽs. Hunc quidam imitatus, uidelicet tam lõgæ uitæ causam ratus in lacte subesse, perpetuo lædebatur, quocunq; id modo sumpsisset. Nam primum illi grauabatur os uentris; mox tẽdebantur in dextro præ

Exempla vtentiũ lacte.

cordia. Alius quoq; simili modo cũ la-
cte uti cœpisset, de reliquis nihil est que
stus: quippe q et probe id cõcoxit, nec
acidum, aut fumidum ructũ ex eo sen-
sit, nec flatum aut grauitaté in præcor-
diis: septimo tñ quàm sumpserat die, ie
cur se sentire manifeste grauatũ dixit:
quippe uideri sibi quiddam in dextris
præcordiis ceu lapidé iacére: sic ut et de
orsum traherentur quæ suprà essent, &
tensio ad iugulũ usq; pertingeret. Con
stat itaq; huic obstructũ iecur fuisse, illi
flatu intumuisse. Quinetiam noui, cui
ex diuturno lactis usu, calculus in reni-
bus est natus: sicuti aliũ quendam, qui
omnes dentes amisit, læsitq;: id uero
aliis quoq; multis cõtigit ex diutino la-
ctis usu. Alii rursus citra noxam lacte
perpetuo sunt usi: imò etiam cum maxi
mo fructu, ueluti agricola, quem supra
centum annos uixisse diximus. Vbi eñ
nec qualitas lactis utentis naturæ quic-
quam est aduersa, & uiscerũ transitus fa
ciles propter uenarũ amplitudiné sunt.
Qui ita sunt affecti, hi commodis lactis
fruunt̃, omnis eius incõmodi expertes.

Obstructõ iocineris, eiusdémq; tumor ex lactis vsu.
Calcul⁹ in renibus ex vsu lactis.
Amissio læsioq; dẽtiũ ex lacte

Porro cõmoda lactis, iam aliis ante me medicis dicta sunt: nempe uentris moderata deiectio, succi bonitas & nutritio, pascuis quoq; ipsis animaliũ, quorũ lacte utendum est, nõ parum ad hæc cõferentibus. Quãquam sunt, qui pascuorum ratione plane pro nihilo habeant, quasi nihil parum ue ad lactis bonitatẽ conferant. Cæterum haud dubie uidemus animalium quorum usuri lacte sumus, si scammonia, aut marinarũ lactucarum quapiam uescantur, in lacte quoque laxandi uires inesse. Ex quo patet, quod ex uitioso pascuo, acre, acutum, & austerum reddetur: naturam uidelicet herbarũ imitatũ. Itaq; etiam qui ante nos medici fuerũt, ipso rei usu docti, quædam pascua utiq; quæ lacti essent inepta ἀγάλακτα dixerunt (ita eñi græce appellant) de quibus ipsi quoq; alibi tractauimus. Nunc hactenus saltem de his intellexisse abũde est, animalium quorũ ueluti optimi succi lacte sis usurus, neq; acria, neq; acuta, neq; admodũ austera debere esse nutrimẽta. Illud uero uel me tacente constare arbitror, ani

Lactis cõmoda

Pascua lacti nõnihil cõferre

mal ipſum & florente ætate eſſe, & corporis habitu plane inculpato debere. Satiusq́ fuerit alterũ capram, alterum aſinam eſſe, earũq́ lacte uicibus uti: quippe aſinæ lac, tenue ſeroſumq́ eſt: capræ mediocris ſubſtantiæ eſt, itaq; hoc nutri et magis, ubi uidelicet nutritiõe ẽ opus: illud omnino tutius eſt. Nam et ſi quando ſolum cum pane ſumitur, tum citius ſubducitur, tum minime eſt flatulentũ: ſed nec in uentre cogit, potiſſimũ ſi prius ſalis aliquid, & mellis immiſeris. Oportet autẽ non huius modo, ſed etiam reliquæ omnis auxiliorũ materiæ uires ſeorſum prædidiciſſe, qui ipſis recte ſit uſurus, ne ſæpe nobis de ipſis eadẽ repetere ſit neceſſe. At nunc certe mihi uideor longius quàm pro re propoſita, de lacte uinoq́ diſputaſſe. Siquidem præſtitiſſet cõmoditate eorũ in ſenes explicata, qui iam tum facultates utriuſq; publicas, tum priuatas differentias didiciſſet, hunc ad materiæ delectum remittere: utiq; de uino tantiſper præfatos, qđ quæ calidiora ſuut, quæq́ urinas mouent, ea ſenibus magis conducant. De

Aſinę lac tenue. Caprę mediocre.

lacte uero, quod non omnibus ſit exhibendum, ſed iis ſolis qui id probe concoquant, nec ullum ex eo ſymptoma in dextra præcordioũ ſentiant. Sed quoniam interim propter multorum ad legẽdos eos libros, in quibus prolixius de præſidiorum materia diſſeritur, faſtidium, lõgiores eſſe ſubinde cogimur: merito (ut arbitror) nunc quoq; condonabit nobis tractationis modus, ſi exacta breuitate in uniuerſali methodo minime utimur. Illud tamen nõ ignorandũ, fieri non poſſe, ut tuto quis comprehẽſis materiis ex eiuſmodi ſolum doctrina utatur, qualem modo de lacte uinoq; tradidimus. Imò q iis optime uti uolet, didiciſſe hunc prius oportet, propriam de omni materia tractationẽ: in qua tũ publicas materiæ uires æſtimauimus, tũ priuatas eius differẽtias uſq; ad ultimas ſpecies. Neq; eñ de cæteris oĩbus, quæ ſcire opus eſt, ei qui ſenis ſanitatem tutabitur, expedit hoc opere fuſe tractare: ſed ſatis eſt de quibuſdam, ſcilicet quæ ſenibus maxime ſunt neceſſaria, ita determinaſſe, queadmodũ paulo antè de

Cauſa prolixitatis

lacte uinoq́ egimus: de qbusdam etiam breuius quam ut de his fecimus: sicuti rursus de aliis in totũ nihil dixisse: quan quam cui extendere sermonẽ cordi est, potest omnium quæ in senibus abunda re solent, meminisse, atq; ad hunc modũ dicere. Cæterũ satius est, & de reliquis dicere, quæ senum plerisq; incidunt, ut sunt raucedines quos branchos, & distil lationes quas coryzas græce uocant, & calculus in renibus, & articulares mor- bi, & podagræ, & asthmata, aliaq́ id ge nus: Atq; ad raucedines quidem & di- stillationes, uictus rationem hanc, medi camenta uero hæc comparare oporte- re: ad calculum uero & reliquorum sin- gula hæc. Atq; ad eum modum de reli- qs differẽs, nõ diligẽs mõ uidebit: sed etiam in senum curandorum sciẽtia do ctus. Verum sicuti nec horũ quicq̃ scri- bi in tractatione de senũ curatione con uenit: cum præsertim ex morborũ curã dorũ methodo, quisquis in hac sit exer- citatus, ea liceat sumere: ita rursus nec cum sola cõmunia dixeris, ibi desistere, sed ipsis propositis, aliqua mox ex parti

Senũ morbi, raucedines, distillatiões, calculi in renib⁹, articulares morbi, podagrę, asthmata. Vide aphoris. 31. li. 3.

cularibus subiicere, quæ maxime propositæ disputationi sunt accõmoda: ceu ipsi fecimus. Nam quoniam in iis cõmētariis, quos de tēperamētis scripsimus, indicatum est, senium indubitato frigidum esse, non tamē indubitato siccum, utpote nonnullis id humidum esse affirmantibus: conuenit sane, ut iis quæ de senum temperamēto demonstrata sunt, ad hanc artis partem quam de ipsorum ductu nũc instituimus, hypotheseos loco acceptis, ipsarum rerũ scopum ab illo sumamus, ac nonnulla particularium tractemus, partim exercēdi discētis causa, partim ad inuentionem eorum quæ consulto omissa sunt, futura ueluti exēpla: propterea quod non omnes ita sunt solertes, ut ex solo uniuersali præcepto, ipsi particularia inueniant, sed qui ad ea ueluti manu ducat, desiderent. Quippe quibus exercitata ratiocinatio est, ubi senis corpus quantũ ad ipsas partes attinet, frigidum siccumq; esse audierint, facile autē serosis & pituitosis excrementis ob uirium infirmitatē impleri, hæc quidem conabũtur emittere: solidas au Seniũ frigidum.

tem ipsas calefacere atq; humectare. Verum qui excremẽtorum copia decepti, indefinite pronuntiarunt, senũ temperamentum esse humidũ, hi protinus in ipso primo agendorum consilio falluntur, dum senum corpora siccanda putant. Itaq; ex cibis eos potius qui siccant exhibẽt, ueluti ex oleribus brassicam potius quàm maluam, aut blitum, aut lapathum, aut atriplicẽ, aut lactucam. Ex leguminibus, præ ptisana lentem, & præ faba milium, & præ zea panicũ. Ex fructibus amygdalas & terebinthi semen, potius quàm cucurbitas, & cucumeres maturos & pruna, & mora. Iam ex carnibus eas quæ ferarũ sunt, potius quàm cicurum, & salitas potius quàm recẽtes. In tota deniq; uictus ratione, quorũ uis humida est, hæc fugiunt: quorũ sicca est, hæc amplectuntur. Quanquam contrà prorsus res ipsa postulat, cum prosint his maxime humectantes cibi. Verum quoniam horum etiam frigidi quidam temperamẽti sunt, proindeq; pituitam in uentre ilico gignũt, ac primis uenis: hinc uidelicet noxii sunt nisi his q nec

uniuersum senũ temperamẽtum noue-rũt, nec caput uictus eorum ordinandi ui dẽt. Quippe nec oleũ, nec dulcis aquæ calens balneum, nec uini potio his prosit, si humectationis non indigent: iam q̃d moderato motu, & somno indigeant, satis magna documẽta sunt, quo uictus eorum dirigi consiliũ debeat. Quare si q̃n propter pituitam cogimur aliquid ex his quæ incidant ac dissecent petere, reuertendũ sine mora ad humectantem uictum est: Pari modo si q̃n propter obstructionis suspicionẽ ad cibos medicamentá ue, quæ obstructos meatus liberẽt, cõuertimur, quo minus tñ humidi temperamẽti, cibi sint: nec illo ipso die cõmittendũ, multoq; magis postero die eidem ꝓposito hærendũ, ac far cũ melle exhibendũ, acetiq; aliquid ei miscendum, utiq; cum ptisanæ ritu p̃paramus, *aut* ex mulso uinó ue Falerno sumere iubendũ, aut lacte (ut prædixi) utendum, aut ptisana bñ cocta, quæ piperis pollinem accepit: Ita uero & maturi fici, præ cæteris fructibus sunt eligendi, hyeme uero caricæ. Panis quoq; ita, ut dixi, p̃-

Quid eos fefellit, q̃ senũ temperamẽtũ nõ ex toto nouerunt

paratus, aut cum melle, aut cum mulſo, aut cum uino aliquo idoneo: ueluti em̃ exẽpla claritatis cauſa hæc apponimus, ut qui perlegerit ad uniuerſalẽ ſcopũ, quo calor humectatioq́ petuntur intentus, iudicare de materia ſimili mõ queat. Qm̃ autẽ tũ pituitoſum, tũ ſeroſum excrementum in ſenũ coporibus colligitur, & urinas moueri quotidie conuenit, non tamẽ per pharmaca, ſed appio, & melle, & uinis quæ id præſtare ualeant, & aluum ſoluere, potiſſimum oleo ante cibum abſorpto: ſed et oleribus, ex oleo garoq́, ante cibum abſumptis. At quotidie quidẽ tum per hæc abunde aluus quibuſdam ſoluit, tum ex ficis: utique cũ hi habẽtur, & prunis, ac aliis id genus quæ æſtate autumnoq́ uigent, hyeme uero & caricis, & prunis Damaſcenis, iisq́ aut elixis, aut in mulſo cui pluſculum inſit mellis, maceratis: eritq́ id melius, ſi mel Atticum ſit. Longe autem ad deiiciendam aluũ, Damaſcenis Hiſpana p̃ſtant. Quin oliuas ex muria præſumere aliquando licet. Aloen uero (qđ multos ſenum quibus ſic-

Urinas ſenib⁹ quotidie mouendas, & aluũ ſoluẽdam.

Prunorum Damaſcenorũ & Hiſpan. vis.

Aloen ſenibus non ſumendũ.

cus uenter est facere uideo) haudquaq̃ sumi suaserim. Hanc alii in pillulas fingũt cũ brassicæ succo, alii tantũ puluerẽ eius alicui inspergunt liquori, qui aliis aq̃ est, aliis mulsum: diuites eam quæ cũ cinamomo conficit, accipiunt. Medicamentũ id alii hieram dialoes, alii amaram uocant. Habent uero id alii siccũ, q̊ potioni inspergant, alii melle modice acceptum, non cocto. Verum nullo horꝶ senibus est opus, nisi maior aliqua necessitas urgeat: quippe si iam cõprehẽsis alu⁹ soluit, et si nõ q̃tidie, saltẽ alternis diebus, nullũ plane medicamẽtosum dari debebit. Qd si biduo astrictus uenter, tertio die non soluit, sat eo tp̃e fuerit, mercurialẽ herbam, & marinam brassicam (Græci thalassocramben uocant) & cnicũ in ptisana, aliaq́ꝫ quæ modice medicamentorꝶ uim obtinent, dedisse. Similiter & terebinthi resinam: sumit autem ea, aliquando nucis ponticæ magnitudine, aliquando duarꝶ triũ'ue. Quippe non mõ aluũ soluere citra noxam potest, sed etiã uiscera oĩa: iecur lienen, renes, pulmonemq́ꝫ abstergere.

Hiera dialoes, aut amara

Mercurialis. Marina brassica. Cnicos.

Terebinthina resina.

Porrò his quæ prædiximus, uarie uti expediet, neq; uno tantum delecto, id perpetuo exhibere. Cui nãq; assuefacta spatio sumentis natura erit, eius uim contemnet. Ergo uariare uices tũ prædictis oportet, tum uero eo medicamento, qđ ex caricis conficitur. Sunto autẽ hæ pingues, auferaturq́; ipsis, ea quæ foris circuit pellis: pari modo et cnico, mox ambo simul tundantur. Esto autem & carica, cum cnico pari pondere. Licebit uero hic quoq; medicamentum experiri, ac prout se ad sumentis naturam habet, aliâs plus, aliâs minus cnici ĩmittere. Sumere uero duarum triumúe caricarum magnitudinis modũ. Ex ipsa uero (ut dixi) experientia, inueniet sibiipsi quis talium omniũ legitimum modum, cum uenter aliis magis, aliis minus medicamentis sit obediens. Cæterũ nullum eorum quæ dicta sunt medicamentorũ, ex hiberi admodum copiose debebit: siquidem nõnulli in p̃sens gaudent, si copiosius desederint: uerũ q̃nto magis sunt uacuati, tãto his uẽter sequentibꝰ diebꝰ magis astringit: Quo fit ut ipse, si qui sunt

Uarianda medicamẽta eẽ, & cur

Medicamẽtũ ex caricis.

Nullum p̃dictorũ copiose exhibendum

A maiore vacuatiõe, maiorẽ sub sequi astrictionẽ.

quibus in diuturnis morbis uenter sisti tur (quales potissimum hyeme contin gunt, quibusq́ue post longam infirmitatem in cõualescentia similis affectus incidit) his aluum duco non acribus per inferiora infusis, sed tantũ oleo. Quod etiam sanis quoque, ubi uẽter astringitur securus interdũ infundas. Quippe quo & siccius excremẽtum madescit, et transitus efficit lubricus, & corpus ipsum senis emollit, duris aliâs pellibus similiter rigẽs. Nõ tñ sunt hæc senis, q̃ senex est, propria: quippe cũ etiam sint iis, q à lõgo morbo cõualescunt, utilia. Quid igit propriũ est senis qua senex est? nẽpe quod temperamento eius conducit: id enim est cuius culpa senescimus, alius alio tempore citius, serius ue, prout uel natura ab initio sumus cõparati, uel ex uitæ exercitio, uel ex uictus ratione, uel morbo, uel solicitudine, uel alio id genus immoderati⁹ siccati. Est enim id quod omnes homines proprie senectutem appellant, non aliud quàm siccum et frigidum corporis temperamẽtum, annorum multitudinis ratiõe proueni

Quib⁹ tantũ oleũ infudit Galenus.

Quid senis qua senex est, ꝓpriũ sit.

Senectus quid.

ens: accidit autẽ interdum & ex febrili morbo. Atq; id etiã ex morbo senium appellamus, sicuti in libro de marasmo diximus: quippe cũ eiusmodi affectus, marasmus quidem sit, qui non in animalibus modo, uerumetiam stirpibus uisitur. Tradita uero iam est in primo huius operis uolumine, prouenientis in nobis senectutis necessitas. Ergo tum ex illo, tum ex iis quæ de temperamentis, atque etiam ex libello quẽ de marasmo scripsimus, instructior quispiam ad eam artis partem, quæ de senum ductu agit reddi poterit. Siquidẽ oĩs affectiõis corporalis prouidentia, in duobus cõsistit: nempe propria eius internoscẽda essentia, et materiæ præsidiorum uiribus. Vt statim in proposito nunc senio, qui scienter pernouit affectũ eũ, siccitatẽ quandam cũ frigiditate esse, siquidẽ quæ humectent pariter & calefaciant, præsidiorũ materias norit, is idoneus senũ medicus fuerit. Quadruplex uero materiæ genus cũ sit, quæ sumunt, quæ gerunt, quæ educunt, quæ foris admouent, utiq; ex singulis eligere oportebit, quæ ca

Ex morbo senium.

Marasmus.

Oẽm puidentiã corporis, ĩ duobus cõsistere

Quadruplex materię genus.

lefacere humectareq́ꝫ possint. Sed ad horũ cuiusq́ꝫ cõmodũ usum, exercitatio quæ per exempla fit, maxime est utilis.

Scio ergo aliqñ me pueri thoracem qui ab reliquarꝫ partiũ symmetria, id ẽ debita cõuenientia, non parum aberat, eiusmõi remedii gñe, ad iustã pduxisse mẽsurã. Cinxi illi lato modice cĩctu oĩa quæ sub thorace ad coxas usq́ꝫ sunt, ita temperans, ut tũ citra offensionem hæreret, tum nec laxũ quicquam relinqueret, nec etiam premeret. Exercitationes uero iniunxi, & quæ per tota obeuntur brachia, & uociferationes, quas phonasci ἀναφωνήσεις appellant. In utrisq́ꝫ uero cohiberi anhelitum iussi. Id fit cum thoracem ipsum undiq́ꝫ ualenter impuleris, anhelitum autẽ sic compresseris, ut quem prius attraxeris spiritum, totũ intus retineas. Itaq́ꝫ etiã amplius inspirauerit oportet, q̃ hoc cõmode faciet. Qñquidẽ quo amplius sit aëris qui cõpellit, hoc magis thorax distentus dilatabit. Qđ autẽ ipsæ quoq́ꝫ uociferationes, tum magnæ faciẽdæ, tum in acumẽ tendendæ sint, id minime est obscurũ,

Exercitatio exẽplaris maxime utilis.

Anhelitus cohibitio, quõ fiat.

ſi modo uniuerſas thoracis partes ualenter exercitari in animo ẽ. Atq; hæc quidem gliſcentium adhuc corporum, ea quæ natura male condita ſunt, ad iuſtã conuenientiam ſymmetriamq́; reſtituent: Eadem modice etiam iis, qui perfectam iam magnitudinẽ conſecuti ſunt, proderũt. Verum in ſene nihil tale moliẽdum, utpote cui feriari infirmas partes, utilius eſſe diximus: utilius uero his eſt, & cõſueto opere exercitari, etiam ſi modice noxium ſit: cõtrà iuuenibus ea mutare quæ nocent, tentandum eſt: etiã ſi à pueris his maxime inſueuerint. Poſſunt enim eorũ uires moderate factam mutationem ſuſtinere: ſperariq́; poteſt in reliquo uitæ tpe fructum aliquẽ eos ex meliore conſuetudine percepturos. At ſenex, ſi poſſet lõgo tempore ſenſim malam conſuetudinẽ mutare, propterea quod quo tempore meliore frueret̃, habiturus non eſſet, fruſtra laborem inſumeret: non aliter q̃ ſi quis artem diſcere quampiam octogenarius inciperet. Sicuti uero ſenum ipſorum inter ſe, nõ parua differẽtia eſt, ſiue id ex ætate ſpe-

Senes cõſuetis laborib⁹ ſeſe exercebũt, etiamſi noxiis

Iuuẽta correctionem eorum quę nocent, facile fert.

ctes, siue ex corporis affectu: ita & eorum qui natura ficciore frigidioreq́ue sunt, si ad mediocrẽ statum compares, non paruum intemperiei discrimẽ inuenies, tũ ipsorum inter se, tum uero ad senes. Atque humectare quidem hos profecto calefacereq́ue conueniet: Cæterum audacius hæc facere, in his qui per ætatem maiori exercitio sunt ferundo: ceu quorum ualidæ adhuc uires sunt. Quippe primum quo omne remediorum consilium dirigitur, eiusmodi intẽperies corporis est, non senium, aut ætas aliqua. Verum quoniam affectuum naturam, per coniecturam accipimus, iccirco ætatem quoque consideramus. Porro eadem utilitas, & consuetudinis noscendæ est, præterea extrinsecus incidẽtium causarum quas procatarcticas græce uocant. Quippe ad certiorem affectuum notitiam, talia omnia nobis conducunt: remediorũ tamen insinuatio, ex his non præstatur. At empericis talia totius cõcursus quã συνδρομήν uocant, pars esse censent, quæ syndrome in ipsa curatione est obseruata, haudquaquam ex his quæ fieri affe-

Indicatio faciẽdorũ, a temperamento, nõ ab ętate sumenda.

Cur ętas cõsideret. Item consuetudo & procatarcticę causę.

Hippocrates.

ctus postulant, inuenta. Quo rationabilius Hippocrates de agnoscendo præsagiendoq; plurima scripsit: utiq; in particularibus nos exercens. Quod etiam optimi medicorum post eum fecerunt, nõ ignari, huic nullo negotio inuentũ iri remedia, qui eius quod curat corporis ægri, sani'ue, affectum exacte norit. Siquidẽ sæpe testati sumus, incipiendũ ab illo medendi præcepto est: contraria esse cõtrariorum remedia. Vbi uero remediorum materiam compertam habueris, ac simul uires eius intellexeris, male affecto corpori semper cõtraria, optime se habenti, similia uiribus esse adhibenda. Quinetiam intẽperies ipsas quæcunque adhuc intra sanitatis fines subsistũt, si corrigere studebis, cõtraria quodammodo uictus rõne curabis, qđ tamẽ per multum fit otium. Nam si in negotio sint, similibus uteris, potissimum cũ ita fuerint corpora assueta. Porro accidit alterum hoꝝ plerunq; magis ceu naturis ipsis, ea quæ sibi sunt accommoda, sua sponte citraq; doctorem eligentibus. Atq; hactenus male affecto corpo

Cõis omnium curãdorum corporum ratio.

ri contraria exhibebimus, quoad pristinum statum cõsecuta sint. Cæterũ ea uictus ratio quæ intemperies corrigit, lõgius plerumq; procedit, propterea q̃ similibus maiore ex parte morbis tentamur: q calidiore natura ẽ, calidos morbos facile incurrente: qui frigidiore, frigidos, & reliquis pro ratione. Facilius itaq; quicquid intẽperatum est, ad propriam naturam redit, quàm ad optimũ temperamẽtum uenit. Quippe id cum in medio omnis intemperantiæ sit, quisquis conueniente naturæ suæ morbo laborat, ab eo longius abest, qui dissimili, minus. Ergo nec assuetudies ipsæ tametsi prauæ sunt, displicentibus adhuc sibi corporibus mutandæ sunt, Quin nec per summam sanitatẽ semper id tentandum, sed tum cum is cui mutandæ sunt, à ciuilibus negotiis maxime uacat. Hæc itaq; cõmunia omnium temperamentorum præcepta particulatim uariantur, prout intemperantia quæuis ab optimo temperamẽto recessit. Nec mirum sane est, si intẽperatæ naturæ, quæ in medio exactæ sanitatis & morbi sensibilis con

Quomodo cõsuetudo mutanda

Modus ordinandi victus in intemperatis naturis anceps

sistūt, etiam ad ordinandi uictus modū sint ancipites. Sed nec illud mirandum ab iisdem adiuuari lædiq́; homīes uideri. Nam contrà, si omnes inter se similē corporis statum obtinerēt, utiq; mirandū tū esset, aliquos iuuari lædiq́; ab iisdem. Sed qm̄ contrarii inter se multorū hominum corporis status sunt, ratione nō caret, quod ex contrariis etiam utilitatē percipiant. Quo magis de medicis omnibus mirari cuipiam licet, quicunq; nullo prius naturarum̄ facto discrimine, de sanitate tuenda scribere sunt aggressi. Sicuti em̄ fieri non pōt, ut unū calopodium ad oēs homines sutor accōmodet, ita nec medicus, unam omnibus uitæ speciem, quæ cōducat. Hac igitur de causa quidam saluberrimū esse affirmant, abunde quotidie exercitari: quidam nihil obstare quo minus in quiete prorsus degāt. Et sunt quibus lauari maxime salutare uidetū: aliis minime. Quī etiam de uini aquæq́; potione: itēq; de aliis ad eundem modū, non iis mō quæ ad salubrem uictus rationem pertinent, sed etiam morborum remediis, pugnan

Ab iisdem lędimur et iuuamur.

Non posse vnā victus rōnē omnibus accōmodari.

Varię de victu sententię.

tissima inter se scribũt: adeo ut uel unũ quippiam quod omnibus iis inter ipsos conueniat, rarum inuentu sit. Cæterum usus ipse docet, tum ab iisdem ipsis aliquos lædi iuuariq́;, tum à cõtrariis pari modo. Equidẽ quosdam noui qui si triduo se ab exercitatione abstinerẽt, protinus ægrotabant: alios in perpetua quiete degentes, tñ secundam ualetudinem tueri. Atq; horum ipsorum alios minime lauare, alios nisi lauassent, ilico febricitare, sicut Premigenes Mitylenæus. Atq; quod hæc quidẽ ita fieri cernantur, etiam ii qui solo usu artem colligũt, nouere. Nemo tamen eorum ita in morbis notas prodidit, ut quibus quis intẽtus, quam quisq; uictus rationem postulet, inuenire posset. Quippe in paucissimis inuenias exacte traditas, quas emperici syndromas, id est, cõcursus uocant, quemadmodum in peripneumonia, & laterum compunctione, sed pleriq; morborum coniecturalem habent dignotionem, ut qui non ex certorum incidentium collectu noscant: sed hominem desiderent, qui omnino corporis affectũ cal

Premigenes Mityleneus.

Syndromę.

Quorũdã morborũ sola coniecturalis dignotio.

leat, quiq́; omnia quæ eiusmodi affectui consonent, inuenire singulatim queat. Quippe quod propositũ est, nos ipsa ratione ducti adhuc iuuenes inuenimus: unde etiam manifestũ est usum quantũuis longũ, sine ratione talia inuenire nõ posse. Nam de Premigene cum audirẽ, nisi lauaret om̃ino febricitare, collegi ratione, eum fumida excremẽta gignere, quæ transpiratu emitti postularent. Cæterum cũ densior cutis esset, quàm ut ea transmitti omnia sineret, collecta sub cute calorẽ excitare. Itaq; etiam balneum eiusmodi naturis utilissimum esse, non ob id modo quod fumidum euocet, sed etiam quod humectet, idq́; dulci humore. Ergo placuit explicata quoq; manu Premigenis thoraci iniecta, cuiusmodi esset caloris qualitas explorare. Vt uero acrem mordacẽq́; comperi, non dissimilem calori eorũ qui cæpas ampliter cõedissent, multò adhuc magis euẽtus causam probe coniectasse mihi persuadẽs, percontabar ecquid sudoris illi citra balneũ incideret: negantéq́; id, iam firmiorẽ habere me affectus eius notitiam mi-

Calidarũ naturarũ uaris exẽpla

hi persuasi. Quinetiam alios quosdam uidimus, quibus mordax calor erat simi liter ut huic, non tñ hi una balnei intermissione febricitabant. Propterea quod per sudores excrementa his uacuabant: Premigeni præter naturalẽ habitũ, etiam uictus ratio, uel semel intermisso bal neo febricitandi occasio erat. Nam plurimum domi uersabatur, ibiq́ʒ scribens, uel legẽs, perseuerabat: propterea quod peripateticæ disciplinæ incumbebat, in qua nemini suæ ætatis erat secũdus. Sci mus & his qui minime natura tale excre mentum aceruant, instantem laborꝫ diligentiam curamq́ʒ gignendi eius causam esse. Itaque etiam alteri cuidam, cui æque atqʒ illi mordax calor erat, tametsi balneum uno die intermitteret, cõtigit non febrire: propterea quod nec studiis deditus erat, & negotia sua per urbem inambulans obibat, emens, uendensq́ʒ multa, etiam pugnãs subinde: in quibus sudare coactus est. Ideoq́ʒ etiam alterũ quẽdam ex iis qui æstate q̃tannis acuto biliosoq́ʒ morbo laborabant, multos iã annos seruaui, exercitari uetãs, Nam cũ

Premigenes peripatice disciplinę studiosissimꝰ.

calido siccoq́ temperamento esset, sicuti Premigenes etiam exercitatione utebatur præceleri, tum uero sole ac puluere. Contigit ergo ei & calorem immodice augeri, & cutem densari, atque ad transpiratum ineptam reddi: quæ ambo ubi concurrerunt, nimirum corpus cui acciderunt, paratum ad febrem reddunt. Ergo quod in medendi arte semper usurpare soleo, id nũc dicam: facillime quidem quod quærit ratiocinatio inuenit, fidem uero eius experiẽtia cõprobat. Quanquam illud multo maxime mirandum est, cũ Hippocrates moneat, calidis naturis utilius esse in otio agere, quàm exercitari; non paucos tamen medicos esse qui ne norunt quidẽ cuiusmodi tales homines sint, sed iuxtà omnibus exercitationes iniungant: è diuerso nonnullos esse, quibus nihil ad sanitatem conducere exercitationem placeat. Sed & tertium ab his genus esse, q assuetis exercitari id permittant, non assuetis interdicant. Quorum nemo plane non errat: minime tamen hi qui tertio loco dicti sunt. Quippe qui cuilibet

Rõcinatio Expientia

Hippocra. decretũ de caldis naturis

Tres de exercitatiõe hæreses.

Cur cõsueta cõueniant

rei insuescunt, magna ex parte naturæ suæ cõuenientem consuetudinem deligunt, propterea quod ab iis quæ nõ cõueniant subinde læsi, ipsa repudiãt. Alii qui tamen uel dulcedine uicti, uel præ nimia dementia se lædi non sentientes, si malis consuetudinibus persistunt: uerum hi pauci, plures qui non persistũt. Quo magis rationabile est, minus errare medicos eos, qui oẽm consuetudinẽ seruandam cẽsent. Qui uero nihil ad sanitatem interesse putant, exercitatus quis cibum sumat an contrà: item qui omes exercitandos putant, hos peius consulere, quàm qui prædicti sunt. Horũ uero ipsorum si inter se comparent, minus incommodi sunt, qui añ cibum perpetuo exercitandũ esse putant. Quod & Hippocratem præcipere aliqui sunt rati (Labores enim cibos præcedere in aphorismis legi) non uidentes hoc loco, de ordine eum locutum exercitationis, & cibi: nequaquam illud affirmare, quod oĩbus hoĩbus hæc ambo conducant: imò quib⁹ exercitari expedit, præcedere exercitium cibos debere. Quod

Examinatio triũ opinionũ.

Uide comment. aphoris. 16. li. 2.

aũt non omnibus prosit, & in libro de uulgo grassantibus morbis, aperte testatus est, ubi calidas naturas quiescere cẽset: & in aphorismis tectius, sub uniuersali præcepto, ubi contrariorum cõtraria esse remedia ꝓponit. Porro fieri potest, ut pugnare aliqñ uideant huiuscemodi præcepta, non deficientibus qui oẽm motum ipsi moto corpori conuenientem, exercitationem nominent: aliis tantum eum qui uehementior sit. Ita ut priore significato, oẽs homines exercitationem desiderare neminem lateat: secundo uero significato, non ita se habere. Eorum nanq; qui in carcere sanitatem suam tuent, parum apte mihi mentionem facere quidam uidentur: quippe qui spatio prorsus pereunt, si omnino tum ungi, tum lauari, prohibẽtur. Quod uero ad paucos dies insalubri uictus rationi resistunt, nihil sane miri. Si igitur exercitationis uocabulo omnis uenit motus, & qui inambulauit, & qui perfrictus, & qui lotus est, exercitatus dicetur, dummodo conueniente modo præsenti corporis statui

Vide aphoris. 22. li. 2.

Pugnare inter se videri aliqñ pcepta de exercitatione.

Solutio.

sit motus: quod siquis etiam ab iis sit prohibitus, om̃ino ægrotabit: Qui em̃ ab iis in carcere prohibentur, eos nunc non modo ægrotare, sed etiam mori ui demus, si diu sint inclusi: sin uehemẽtiores tantum motus exercitationes uocẽtur, eo pacto uerum sit, non egêre om̃is homines exercitatione: Statim enim Premigenes ille nullum requirebat uiolẽtum motum. Sed nec in porticu quæ est añ balneũ, exiguam añ lauandũ inambulationem. Imò unctum esse ex oleo, et à balneo aquã detersisse, satis magni motus sunt talis temperamenti homini. Hic uero & ante cœnam ambulabat, & cum amicis disputabat: similiter mane quoq; domi. Nusquam igitur ex ipsa ĩ totum desidia, adiutus quisquam est. Sed cum quietem agere calidis naturis Hippocrates suadet, uehementi motiõe uti uetat. Porro ipse multos qui ꝓpter eos motus, quos per totam æstatẽ exercebant, in principio autumni quotannis ægrotabant, ipsis uetitis, sanos reddidi. Quemadmodum rursus alios à uehementi exercitatiõe prohibui: ali-

os à quiete ad exercitia traducens, cum sæpe antè ægrotassent, in sanitate seruaui. Porro hi frigidiores sunt his q̃ tẽperati & mediocres sunt, & affectu plane contrario, his qui calidiores sicciores'q; sunt. Diximus aũt temperamentorũ notas non solum in libro de temperamẽtis, sed etiam in libro de arte medica: is eñ uni ex libris nostris ẽ titulus. Mirandum uero de iis medicis est, qui ne ea q̃dem quæ sensui euidenter apparent, agnoscunt. Quis enim latissimũ esse hominũ discrimẽ nunc nõ uidet? adeo ut eadẽ exercitia iidem'q; cibi, alios bene, alios male habeant, non secus quàm in morbis. Quare sicuti quod non oẽs eadem requirant, eos scire decuerat, ceu manifeste apparens; ita cũ cõmentarios scriberent, determinare ac docere, quæ quibus uel conducerent, uel officerẽt, par erat. Quid igit̃ causæ fuit, cur eiusmodi determinationes, tametsi ab Hippocrate ꝑditas, omiserunt? Nẽpe quid aliud quàm perdita ambitio? dum dogmatum principes nominari, atq; inde gloriam consequi inter homines stude-

Liber de arte medica.

bant. Cuius causa illi nõ ea quidẽ quæ manifeste apparent, sed opiniões quas ipsi ultrò ponebant sequi uoluerũt. Posteri uero qui in hos inciderunt, persuasi pleriq; sunt, propterea quod nec qcquam didicissent melius, & simul rudes imperitiq; demonstratiuæ scientiæ omĩno essent. Qui nanq; hanc sequetur, facile tum uera dogmata à falsis discernet: tum quæ certis determinationibus scripta sunt, ab iis quæ non ita. Idem nimirũ inscitiam eorum oĩm damnabit, qui citra determinationẽ de dissidentibus aliquid scripserunt. Quo magis, quænam esse determinatiões debeant altius repetentem, sed breuibus diligenter audies. Quales esse determinatiões debeant.

Quibus mordax calor à natura est, adeo ut fumida gignat excremẽta, his balneum salubre est: tum motus qui & exiguus & lẽtus sit: multus aũt & celer aduersissimus est. Itaq; istis non semel modo, uerum etiam bis die lauari cõducet, potissimum æstate: Esse quoq; boni succi nutrimentum, in quo nihil insit acre. In sole aũt uersari, & irasci, & multũ cogitare, his inimica sunt. Qui diuersæ ab Quę apta hiš quibus mordax ca lor a natura est.

Quę frigidis & humidis apta.

his naturæ sunt (hi aũt sunt qui frigido et humido tẽperamento sunt) ualentiores motus desiderant: ac uictum in quo superet quod tenuem succum faciat: is cuiusmodi sit, diximus singulari libro.

De frigidis & siccis, supra.

Hi uero nec si in sole exercites, lædunt: nec etiam si balneo abstineant. At maxima quidem est dictarum inter se naturarum differẽtia: aduersissimũ enĩ est humidum & frigidum temperamẽtum, ei quod calidum est & siccũ: maxima rursus est, & calidi ad frigidum, & humidi ad siccum. Porro frigidum & siccum senum temperamẽto quàm simillimũ est: itaq; etiam celeriter senescunt eiusmodi corpora: dictumq; de hoc tẽperamento suprà abunde est.

De calidis & hũidis.

Humidum uero & calidum, fluctionum uitiis obnoxium est. Cæterum quod omnibus intemperatis naturis cõmune præceptum est, id expedit ĩ hac quoq; seruari. Est aũt id, ut eas corrigas quidem contrariis, sed dũ plane in otio sunt: serues aũt similibus, cũ per negotia sibi uacare non possunt.

Omnis tẽperatę naturę pręceptum cõe.

De exercitationibus huiusmodi corporum ita statuẽdum est: plus quidem his labo-

Exercitatio calidorũ & humi. corporum.

randum esse, propter corporis humidi tatem, præceleri motu non utendũ, propter calorem: porro attendendũ diligẽter est, cum ex segniore uitæ ratione, ad exercitatiões se transferunt: ilico eñ fluxionum tentanť morbis, nisi prius sint uacuati, quàm exercitationes adeant. Quicquid enim in corpore concretum & crassum in humoribus fuerit, aut etiam modice frigidum, id statim in spiritum uertitur ac funditur. Itaq; etiam uere tales naturæ maxime his morbis patent, q ex plenitudine oriunť: q̃les sunt synanchæ, cynanchæ, distillatões, quos catarrhos uocãt, hæmorrhoides, sanguinis ꝓfluuia, articulares morbi, ophthalmiæ, peripneumoniæ, laterum compũctiones, reliqui deniq; omnes quorum genus est phlegmone. Quare etiam occupare per ueris initiũ sanguinis detractione oportet, aut per incisam uenam, aut scarificandis malleolis. Quod si ita inanire recusent, purgandi medicamento sunt, non simplicis facultatis, sed qđ trahere flauam bilem, & pituitam, & serosa excrementa possit. Quæ uero de ex

Morbi qui ex plenitudine oriũť.

ercitationum ratione diximus, eadem et de balneo dicta esse putãdum. Quippe quod ipsum quoqꝫ non tutũ est, nisi prius inanitum corpus sit: inanito uero utile est, potissimum cuius lauacri aqua potabilis non est, sed in qua uis aliqua per halitum digerendi subest. Vinum autẽ frigidis siccisq́ꝫ naturis utilissimum esse prius dictum est. An uero calidis omnibus idoneum nõ sit, sed utilior his aquæ potio sit, sicut in libro de popularibus morbis siue epidemion legimus, nunc æstimandum. Fortassis eñ absurdũ omino cuipiam uidebitur, iuuenẽ qui athleticus, uel militaris sit, aut etiã fossor messor ue, aut arator, uel deniqꝫ qui robustum aliquod opus exercet, aquæ tantũ potione uti: atqꝫ in hoc falli Hippocratem, cum calida temperamẽta aquæ potionẽ poscere, absolute pronuntiet. Mihi uero Hippocrates non absolute id, sed de naturis summe calidis, quæ utiqꝫ propter intemperiẽ tales sint, dixisse uidetur: non quod plurimum habeant naturalis caloris, quem ipse augeri in athletarum exercitio confirmat, At qui ex

Qñ balneum tutum.

Nũ vinũ calidis oĩbus naturis ineptũ sit.

intemperie calidus est, is neq; athleta, neq; miles bonus, sed neq; fossor, messor, arator'ue, aut deniq; rustica, urbana'ue opera, fortis unquã euadet: quippe ualẽtium hominũ ea sunt munera. Porro tales nũquam fuerint nisi mediocri sint tẽperatura: atqui si media tẽperie sint, utique plurimus iis fuerit naturalis calor: ac tali quidem naturæ, mediocre pfecto dandum est uinũ, sicuti ipsa quoq; mediocris est. Atq; hactenus saltẽ mediocre, quod ipsa mediocris est temperamenti: quando hanc quoq; necesse est non solum in senectute, sed etiam in remissiõis tpe, media tẽperatura frigidiorẽ euadere. Si cui ergo ut in intẽperie, quæ intra sanitatẽ consistit, calidissimũ tẽperamentũ sit, huic omnino uinũ circuncidisse prodest. Sed cum triplex genere sit calidi temperamenti differentia, una in qua reliqua contrarietas (nempe quæ in humido siccoq; consistit) mediam temperiem seruat: altera in qua siccitas subsultat, & tertia in qua una cũ calido etiam humidum redundat: utiq; in qua altera contrarietas medium tempe-

Triplex calidi temperamẽti differentia.

ramentum tenet, nunquam fuerit ultimæ calor immodicus: q̃nquidem huic ſiccitas ſtatim ſuperuenit: iſta uero non ponitur à nobis ſicca. At in qua ſiccitas calori eſt adiuncta, in hac incidere aliq̃n plurimus, ut in intemperie quæ cum ſanitate cõſiſtit, præter naturam calor poteſt, idq́ꝫ longo tẽpore: plurimam uero breui ſpatio, etiam quæ cum humiditate coniuncta eſt ĩmoderatam caliditatẽ, ut in ſanitatis ĩtemperie fieri licet. At ei quidẽ quam primo loco diximus differentiæ, tantum diluti uini (quod ὑδατώδης uocant) exhiberi ſinemus, quantum à ſumma intẽperie ipſa receſſit: reliquarum autem neutri, præſertim cum ſumma ſit, quẽadmodum oſtẽſum eſt. Quæ enim tales intẽperies non ſunt, iis dandum uinum eſt, ſed exiguum & dilutũ: tale porro eſt quod colore quidẽ eſt albũ, ſubſtantia tenue: ſicut è diuerſo frigidis intemperantiis, calidiora uina p̃bemus. At quod calidiſſimũ quidem uinum eſt, id frigidiſſimis intemperantiis eſt utile: reliquis uero quod portiõe reſpondet. Neqꝫ eñ eius tantũ meminiſſe

Quę vina quib⁹ naturis danda.

oportet, quod contraria contrariorum sint remedia, sed etiam quantitatis rationem in singulis contrariis habere. Ergo sicuti de medicamentis ostendimus nõ solum æstimandum esse calidum'ne an frigidum quicquam sit, sed etiam quoti in iis ordinis sit, ita & de uinis est agẽdum: non solum dilutum aut calidum deligentibus nobis, sed quod ut ad intemperantiæ speciem, calore, frigoréue suo conuenienter occurrit ac respõdet. In contrariis exhibẽdis, quantitatis quoq; rõnẽ habendam.

Hæc uero dicta mihi de iis sunt, qui mediam senectutis ætatem agunt, utique nec ignoranti, primam eius partem esse quæ ὠμογερόντων, id est, eorum qui cruda uiridiq; adhuc senecta sunt, dicit ꝑpterea quod adhuc obire ciuilia negotia possunt: secũdam autem cui apte nomen ipsum inditur, eo quod ipsa sit de qua dicitur: Vt lauit, sumpsitq; cibum, det membra sopori. Quod tamen in tertiam non conuenit: in quam Telephum grammaticum bis ter'ue mense lauari dixi: propter enim uirium infirmitatem, assiduum hi balnei usum non sustinẽt. Triplex gradus senectutis.

Accedit quod per habitus frigiditatem

mordacia hi excrementa non pariunt. Nominant eum qui ad hanc partem p= uenit græce πέμπελον: ſicuti aiunt qui uocabulorum etymologiis gaudent, ab eo quod eſt πέμπειν εἰς τὴν ἅδου, id eſt mittendo in pompam quæ ducit ad ma= nes.



GALENI DE SANI *tate tuenda, liber ſextus.*



Liud huius de ſanitate tuenda ſpeculatiõis ar= gumẽtum hoc libro in choaturus, repetẽda cẽ ſeo eorũ quæ hactenus tractata ſũt capita, quæ utiq; dicendis ſunt neceſſaria. Igitur pri mũ diximus quid ſit ſanitas: ſecũdo lo= co generalis eius deſcriptio poſita eſt: tertio quẽadmodũ ſeruari ea poſſit, eſt proditũ. Ad hæc illud adiectũ, animali

um corpora perpetuo mutari: indeq́ꝫ adeo necesse esse, sanitatem eorum quæ aliâs corrumpi pericliteť, nostræ procurationis indigere, antequam tam notabilis mutatio fiat, unde iam manifeste ægrotent: procurationem uero non aliunde constare quàm ex cibo potioneq́ꝫ: quibus quod de substantia corpis decidit, reficiať. Altera incurabilis eẽ demõstrata mutatio est, scilicet quæ pro ætatis ratione accedit: propterea quod cuiusq́ꝫ animalis corpus à prima genitura, ad exitum usq́ꝫ, toto interueniente tempore siccescat. Cæterum qui salubrem uiuẽdi rationem ignorant, credibile est hos citius quàm pro naturæ ratione interire. Quoniam autẽ (ut diximus) necesse est om̃e genitum animal nutriri: substantia uero ciborum uniuersa in nutrimentũ non abit, ac proinde uitiosum quiddam ex supuacuo ei⁹ relinquitur, quod proprie excrementũ uocant: præparatæ â natura quædã corporis partes sunt, quæ id secernant atq́ꝫ emittant. Plurima uero cum sit in naturis corporũ differentia, rationabile est

suam esse cuiq; sanitatis tuendæ prouidẽtiam. Primũ igit eo homine qui optimo sit statu, pro materia tractatiõis proposito, quemadmodum hũc quispiam in sanitate custodiat, ttadere studuim9. Cum autem uariæ occasiones sint, quibus secunda ualetudo uariæ conuellit, eum qui optimo corporis sit statu *uni sibi uacante*, ac ab omni ciuili negotio liberum, in sanitate seruare proposuimus. Atq; hunc quidẽ cum in primis quinq; libris, quemadmodum quis à prima ineunte ætate, ad ultimam usq; senectutẽ in sanitate custodiat docuerimus: nunc ad eos ueniemus, quibus per negotiorũ qualitates, esse, bibere, atq; exercitari debito tempore nõ licet: Præterea ad eos qui statim ab ortu ualetudinarium corporis statum sunt sortiti, sane breuior erit de his sermo quàm prior: q̃uis suapte natura longior sit, propterea quod plurimarum materiarũ uires quibus ad secundæ ualetudinis tutelam utimur, prædictæ iam sunt. Nam cum frictiõe, balneo, exercitatione, cibo, potione, fomẽto calido frigidoq;, ueneris tũ usu,

Quid in p̃cedẽtib9 li. sit traditũ. & q̃ sit traditurus.

tum abstinentia, et si quid aliud eiusmo di est, mutationes fieri corporis cernamus: utiq; horum oĩm uires (ut dixi) prius sunt proditæ. Vitiosi autẽ corporum status, genere duplices sunt: cum elementares et primas corporis particulas (quas Aristoteles ὁμοιομερῆ id est similares uocat) alii æquabiliter, alii inæquabiliter, attemperatas habeant. Dico autem æquabiliter tẽperari, cum ad aliquam intemperiem uersæ, æquabiliter corporis particulæ omnes, aut frigidiores iustò, aut calidiores sunt redditæ, aut sicciores, aut humidiores: aut p coniugationem, quædam calidiores simul & sicciores, quædam humidiores pariter & frigidiores, & quædam humidiores & calidiores, quædam sicciores & frigidiores: quinetiam in instrumẽta liũ ptium cõpositiõe, quædam æquabiliter, quædam inæq̃biliter, sunt cõditæ. At primũ quidẽ dicam hic quoq;, qui status corporum sunt maxime ualetudinarii, sicuti & prius *qui maxime sanus esset* ostendi. Verum is unicus erat, etenim in omniũ rerum genere quod optimũ

Vitiosi corporum status duplices.

Aequaliter temperari q̃d sit.

Optimum in omni genere, vnuz esse

Ualetudinaria corpora, duplicia.

est, id unũ ẽ: uitiosa uero plurima sunt. Duplex tamẽ est eorum secundum genus discrimen, ceu paulo antè dixi: aliis simili intemperie omnes partes habentibus, aliis dissimili. Atq; eorum quidẽ quæ similem intẽperantiam habent, ea pessima esse constat, quæ has ualidas habent, ac potissimũ frigidas simul & siccas. At quibus inæqualiter se habent corporis partes, horum numerare quidem uarietates facile non est. Cæterum illa quoq; duplici genere speciè ue, siue quouis alio modo nominare uelis, uariare licet. Nam maxime quidem ea morbis patent, quorũ principes maximæ partes, contrariis temperamentis sunt affectæ: minus obnoxia ualetudini sunt, quibus diuersæ à principibus partes ita se habent. Equidem aliquos iam uidi, quibus uenter frigidus erat, caput calidũ: sicut contrà, quibus caput frigidũ erat, uenter calidus. Vidimus autẽ & ex accidenti, non primum nec propria temperamenti rõne, assidue afflictum bili uentrẽ, qui alioqui nõ erat natura calidus: æque uero & refrigeratũ alterũ, quam-

Quę pessima intẽperantia.

Alia itẽ intemperantia pessima

uis non esset natura frigidus. Ad eundem modũ & caput, & iecur, & lienẽ, atq; etiam alias partes, aliarum quandoq; intẽperantiis affici: cũ aut ipsæ haud quaquam læsæ in proprio tẽperamento essent, aut etiam contrarium plane q̃ aliæ affectum haberent. Primum ergo de iis uerba faciam, qui æquali sunt intẽperie: idq; ab iis qui præcalidi sunt, auspicatus. Sane dictum à nobis in libro de temperamentis est, fieri non posse ut intẽperies quælibet, sola diu duret: quãdo ipsa sibiipsi alterã ex necessitate asciscit: indeq; factum, ut pleriq; medicorũ quatuor tantum esse intẽperantias putarint, easq; compositas: simplices uero ne esse quidem. Nam et calidam, dũ humiditates semper cõsumit, párere siccitatem: & frigidam dum nihil absumit, humoris incremẽto quodammodo cõferre. Eodem modo & siccam, per eas ætates quibus augescit animal calidius ipsum semper efficere: quibus uero decrescit, refrigerare, & siccare quidem solidas corporis particulas; congerere uero abundantiam excrementorum. Simi

De iis qui equali sunt intẽperię.

De pręcalidis.

Simplicẽ intemperiem nõ diu solam durare.

li modo si humida cum modice calida coierit, existere aliquando in utraque oppositione mediam temperiem: utranque oppositionem intelligo, & quæ ex calido ac frigido consistit, & quæ ex sicco & humido. Erit autẽ medii temperamẽti (quod eucraton Græci uocant) eiusmodi intẽperantia, in ipso præcipui uigoris tempore, quam ἀκμὴν Græci uocant: sed & in remissiõis tempore pro ut ipsi conuenit. Optimam nanque temperiem in adulescentia corpus obtinet: reliquæ oẽs ætates deteriores hac sunt: ut prius est oñsum. Atque hoc etiam meminisse cõueniet, unum id quoque ex iis quæ dicta sunt. Cum enim duplices actiones in animalibus sint, certe corporales pueri præcipuas obtinẽt: quæ animi sunt, ea quæ à pueris ad remissionẽ usque succedit ætas. Nec tñ est has ætates, annorũ numero circũscribere, quẽadmodum nonnulli fecerunt: nisi forte in latitudine quadam. Ergo pubescere quidem incipiunt aliqui, ubi quartum decimum annũ expleuerunt: quidam uno pòst anno, aut etiam amplius, Initi

Duplex q̃litatũ oppositio

Optima tẽperies in adulescẽtia.

Corporales actiões in pueris pollere, animales in reliq̃ ętate.

Initiũ pubertatis.

um præterea remiſſionis nõnulli habẽt statim à trigeſimo anno: nonnulli poſt quintum & trigeſimum, ac robur quidem om̃ibus minuitur poſt ipſam ſummi uigoris ætatem. Non tamen hi ſanitatẽ amittũt, tametſi minus hanc quam antè laudabilem habẽt. Cæterum hanc habent, non ſolum uſq; ad initium ſenectutis, uerumetiam in ipſa ſenectute tota, quæ ipſa quoq; quibuſdam naturalis eſſe morbus uidetur. Cum em̃ nec dolore anguntur ullo, nec ullam actionem earum quibus ad uitæ munia utimur, aut penitus amiſerunt, aut omnino imbecillam habent, utiq; ſani ſunt, ſanitate quæ ſenectuti ſit congrua. Meminiſſe em̃ profecto oportet, eorum quæ de ſanitate demonſtrata ſunt: nempe quod ampla ſit eius latitudo. Iam ſi tertia quoque corporis affectio eſt, quam neutrã Herophilus appellat, quæ in iis qui è graui euaſerunt febri, conualeſcendi tẽpore cernitur, & ſenili ætate, om̃ino extra morbũ ſenes erũt. Actiones tamen perinde ut ii, qui ĩ flore ætatis ſunt, firmas ualenteſq; non habebunt, Verum

Initiũ remiſſionis.

Qñ robur minuit.

Herophil⁹

ſi ad uidendum, audiẽdum, ingrediendum, aliaq́ꝫ facienda, quæ ſeni expediunt, nullo deficitur corpus, etiam hoc rationabiliter ſenis ſanitatem nomines: utiqꝫ totũ hoc iungens (ſenis ſanitatẽ) non abſolute ſanitatẽ: hæc em̃ propter ipſam actionum uirtutẽ integra eſt, & de qua queri non poſſit: ſenum ſanitas querimoniis non uacat. Quamuis em̃ oẽs actiones habet, nullam tamen ualidam habet. Atqꝫ adeo illa ꝑs artis quæ de ſenum ductu inſtituitur, huc tantũ cõſilia dirigit, ut ſanitatem eorũ quatenus fieri licet, tueat̃. Corpa uero quæ à prima ſtatim genitura ꝓnum ad morbos ſtatum ſortita ſunt, ea plane ad ſenectutem nunquam perueniunt: aut ſiqñ peruenerunt, uno ſaltem diutino morbo penitus laborant. Propoſuimus autem in hoc libro de iis diſſerere, qui uitioſo corporis ſunt ſtatu, atqꝫ hos quemadmodum ſanos plurimũ tueamur diſquirere. Ergo initio ab iis ſumpto ꝙ parem in om̃ibus corporis partibus intemperiem hñt, primũ de iis agamus, qui calidi⁹ temperamentũ ſortiti ſunt:

Quę corpora ad ſenectutẽ nõ perueniãt.

De temperamẽto calido.

cæterum in humiditate ac ſiccitate mo-
dice ſe habent. At talis quidem corpo-
ris natura ab initio ſtatim magis appa-
ret ſana, quàm ea quæ in utraq; oppoſi-
tione uitioſa eſt: utranq; oppoſitionē
intelligo, et quæ ex calido et frigido cō
ſiſtit, & quæ ex humido & ſicco. Eadē
dētes edet citius, & citius articulatam
uocem proferet, & citius ingredietur,
et ſingulis annis ad portionē increſcet:
Poſtea uero quam adoleſcentiæ annos
compleuerit, exinde ad remiſſionem uſ
q; manifeſte calidior apparebit. Sic ut
tum morbis, tū ſymptomatis quæ à bili
oriuntur, facile ſit obnoxia. Multus nan
que calor dum humorem abſumit, ſic-
cius temperamentum reddit. At cū flo
rens iam ætas item calida ſit, nimirū cō-
poſita eorū temperies, calida ſimul ſic-
caq; erit. In talibus autem temperamen
tis, bilis abundare tū pallida, tum flaua
ſolet. Ergo qui hac natura ſunt, ad æta-
tem uſq; adoleſcentiæ ſimiliter educan
di iis ſunt, qui optimæ ſunt naturæ: de
quibus dictum in p̄cedētibus eſt. Poſt-
ea uero quàm abſolutum eorum cor-

Sicci⁹ temperamētū vnde.

Educatio hoīs calidi temperamenti.

pus sit, considerare oportet: utrum ne bilis excrementum illis per aluum expellitur, an ad superiorem uentrem sit propensum. Si enim deorsum feratur, constat non debere esse solicitos: sin superiorem uẽtrem petat, per uomitum est emittendũ: scilicet longe ualere iussis philosophis iis, qui uomere ex aqua tepida post exercitationes ante cibũ uetant. Nam uino nec ipse sane tum esse utendum suaserim, nisi difficulter id faciant ex aqua. Quippe eiusmodi quædam corporũ naturæ sunt, quibus utique uinum dulce, sed ubi aquam præbiberint, est concedendũ. Præterea etiam magis, ubi temperamẽtum eorũ ab initio calidius sicciusq; fuit, uomitio petẽda est: propterea quod magis etiam hi biliosi sunt in præcipui uigoris ætate. Quin & exercitari his utilius est, nõ acutis exercitatiõibus & præuegetis, sed potius tardis & mollibus: sunt enĩ oẽs qui hoc statu sũt, graciliores. Acutæ uero exercitatiões consensu gymnastarũ omnium, extenuant: lentæ contrà corpus implent, Sunt uero ex iis qui im-

Vomitus.

Exercitationes acutæ & lentæ.

pense calido temperamẽto sunt, & qui exercitari prorsus nõ desiderant: sed abunde his satisfaciant, inambulatio, balneum, & mollis ex oleo frictio: Acre nanq; & mordax calidum, id est, quod ab his exhalat nõ humectans, quale ἀτμίδας Græci uocant, nec suaue citraq; morsum: hos uero à cibis quoq; balneum iuuat. Quidam uero eorũ incredibile est, quâm etiam obesi sunt redditi ex tali uictus ratione. Antiquum autẽ uinum inimicum his est, albũ uero ac tenue idoneum est. Aestimandũ autem in omnibus est, qui à cibo lauantur, nũ in dextera præcordiorum parte, ubi situm iecur est, dolorem aliquẽ, aut grauitatem, aut tensionem sentiant. Eiusmodi nanq; corporum status, iocinoris uitiis tentari solet, si balneo post cibum utanť. At si quando eiusmodi aliquod uitium sentiunt, ilicò dandum aliquid est eorum quæ obstructum iecur liberent, abstinẽdumq; ab iis cibis, qui crassum efficiunt succum, ac potissimum si iidem glutinosi sint. De his dictũ abunde nobis est, in tribus libris quos de ali

Quib' non exercitari liceat.

Quid obseruandũ i his, q̃ a cibo lauanť.

Curatio iocineris dolentis.

mentorum uiribus ſcripſimus. Præter-
ea in eo libro, quem de euchymia & ca-
cochymia, id eſt, cibis boni & mali ſuc-
ci edidimus: itemq́ in libro de extenu
ante uictus ratione. Quippe qui dolo-
rem in iocinore ſentiunt, his tali uictus
ratione utendum om̃ino eſt, quoad do
lor ſe remiſerit, & dextra præcordia le-
uia quodammõ ſentiant. Vtile ſane fue
rit, & liquorem in quo macerata ſit ab-
ſynthii coma offerre: præterea quod tũ
ex ea, tum ex aniſo, & amaris amygda-
lis cõficitur: quod etiam bibere ex oxy-
melite præſtat, in eo tempore, quod in
ter ſurgendum lauandumq́ interuenit.
Tp̃s exhi-bẽdi quę ie cur ap̃eriãt Nam & poſtquam confecta ſunt, quæ
ex uentre ad iecur redduntur, talia exhi
beri præſtat, & temporis aliquid, eorũ
operi ante cibum ſumendum, dari: nõ
inutile eſt, & medicamentum quod di
acalamynthen uocant, cuius compoſiti
onem in quarto horum commentario
rum ſcripſimus. Verum in bilioſis tem
peramentis, cauere oportet huius aſſi-
duum uſum. Sed & ſi quando horum
quiſpiam eo propter iocinoris obſtru-

ctiones utitur, utilius est ex oxymelite id bibat. Porro alimenti species, si quis horum temperamẽtum uertere in melius studet, cõtraria esse intemperantiæ debet. Sensim uero id fiet citra noxam, si & præsit medicus, & qui curatur ita sit à negotiis liber, ut omnia suo tempore peragat. Nam qui in rebus ciuilibus uersatur, & multis negotiis distringitur, huic tutius est, ut nec tentet temperamẽtum suũ mutare, sed accõmoda sibi nutrimenta sumat. Porro apta sunt humidis quidem, humida: et siccis, sicca. Nutritio enim fit, cum is qui nutrit cibus, corpori quod alit, assimilatur. Citius autem assimilantur sicca siccis, & humida humidis. Quibus uero æquale temperamentum est, his quanto iucundius fuerit quod comedunt, tanto utiq; fit magis nutriens. At qui inæqualem temperiem sunt sortiti, ita ut his aliud iocinoris temperamentum sit, aliud uentris, aut alicuius eorũ quæ circa iecur sunt: his diuersum est quod assumptu iucundum est, ab eo quod cuique particulæ est idoneũ. Qm̃ aũt oñsum est, duplex

Correctio ꝑpositi tẽperamenti.

Temperamẽti om̃is commoda nutrimẽta. Qñ fiat nutritio.

Aequale tẽperamẽtũ magis nutrit id, qđ iucundius est

Nutrimentū singulis tēperamentis conueniens, duplex.

esse qđ singulis cōueniēs ē: aliud quod scđm simplices q̄litates, aliud qđ scđm totam substantiam. Qđ simplicibus q̄litatibus maxime aptū est, id quale nam sit superius paulo est cōprehēsum: idq́ȝ seu mutare intemperiem per otium uelis, seu cedere cogaris propter negotia. Qđ ex tota substantia idoneū maxime est, sola experientia discernitur. At maximam quidem uim habet, ad ea quæ eduntur bibunturq́ȝ non in uentre modo, sed etiam toto corpore cōficienda, totius substantiæ conuenientia. Cuius ratione nutrimēta animalibus & uaria, & speciebus multū inter se diuersa habentur: cū nulla similitudo sit eius qđ ex palea & herbis accedit, ei quod ex ossibus & carnibus: nulla societas eius qđ ex pane est, cum eo quod ex cicuta & ueratro: nam & hæc animantium quibusdam nutrimenta sunt. Fiunt autem & qualitatibus cōuenientiæ, utiq́ȝ si seruare temperamentum studes: humidis naturis humectante cibo maxime quadrante; siccis uero, eo qui siccet: sin alterare placet, contrariis. In eo aūt qui est

Conueniētia toti⁹ substantię melius concoquitur.

Cur varia animantibus nutrimenta.

Qualitatū cōueniētię

in calido frigido'ue ad intẽperantiã lapsu, cõtraria dare semper expedit: cum & efficacissimæ eiusmodi intemperies sint, & (ut ita dicam) magis quàm quæ ex siccitate & humiditate cõsistunt, potentes: quippe cum facile similibus nutrimentis in morbosam intemperantiam abeant. At si siccius quoduis mẽbrũ efficias, nihil manifeste lædes: pari modo nec si humidiori, suam humiditatẽ serues: euidenti uero argumẽto tibi & ætates sint. Quæ enim à prima genitura adulescẽtiam usq; habent, humidissima his caro ẽ, senili ætate impẽse sicca. Meminisse uero in hmõi sermone oportet eorũ quæ in ope de temperamẽtis sunt scripta: scilicet ne qs existimet qui supuacuis excremẽtis onerant, hos humido tẽperamento esse: quæ res eos qui senectutẽ frigidam et humidam putarũt, fallos habuit. Non eñ ipsæ particulæ senũ humidiore tẽperamẽto sũt, sed ipsæ capacitates quæ inter corpora patẽt, tũ senum, tum eorum qui humidis morbis laborant, superuacua humiditate implẽtur. Porro cuiusmodi siccus morbus sit,

Calido et frigido intẽperamẽto quę exhiberi conueniat.

Quę cã humiditatꝫ in senibus.

certa sciẽtia cognoscet, qui librum quẽ de marasmo inscripsimus diligenter relegerit, non semel bis'ue, nec transcurrens, sed singulis insistens atq; intentus. Sane qui hæc commode leget, hunc exercitari prius conuenit in secũdo de tẽperamentis libro, in quo demõstratum est, senis temperamentum siccum esse.

Senis temperamentum siccum.

Verum quod in præsentia nobis ꝓpositum est, calidius iusto corpus, siquidem in prima constitutione medium humiditatis siccitatisq; habitum habuerit, omnino id in incrementi statu (quam ἀκμὴν uocant) siccum efficitur, idq; tũ magis, tum celerius, si etiam natura siccius erat. Sed et senescet idem citius, quanto utiq; ad summum incrementum peruenit citius. Nam cum omnes in remissione ætatis siccescimus, ratio est ut qui natura sit siccior, in senilis intemperantiæ siccitatẽ citius perueniat. Hi ergo in ꝑcipui uigoris ætate potissimũ humidam uictus rationẽ postulant, cuius formulam proxime descripsimus: Perficit̃ eñ humectantibus cibis ac balneis, tum exercitationum & quæ præceleres & quæ

multæ sunt, abstinentia. Hi adeo æstatis tempore, & citius lauantur, & à cibo iterum: ꝓdest his et frigidæ potio. At uenus siccis temperamentis est inimicissima. Vitandæ quàm maxime his sunt exustiões, et lassitudines, & solicitudies et uigiliæ, et motus oĩs celer: iracundia uero cũ biliosas naturas maxĩe accẽdat, acutas febres parit. Itaq; quæ uictus ratio his laudat̃, qui status incremẽti tpe temperie sunt calida (humiditatẽ tamen ab ortu mediocrem habebant) hæc iis qui natura calidi sunt, & sicci, magis conuenit. Nec dubium est quin modus quoq; excessus superantis elementi, in primis considerandus sit. Siquidem eaten⁹ intendere, remittere, aut augere uictus speciem oportet, quatenus supra naturalem habitum aucta diminuta ue sunt tẽperamenti elementa. Quapropter si eorũ qui natura humidiores calidioresq; sunt, mutare temperamentum ad frigidiorem siccioremq; speciem libet, contrariam his uictus rationem exhibeas oportet: sin id custodire placet, similem. Sane eiusmodi naturæ in puerili ætate,

Venus siccis tempe ramẽtis inimicissima.

Iracundię effectus.

Excessus superantis in tempera mentis ele menti con siderand⁹.

fluxionum & redundantiæ morbis maxime tentantur; itemq́ʒ putredinis. Quo magis & pluribus exercitationibus, & exacta uẽtris concoctiõe indigẽt. Quicquid em̃ in hoc corrũpitur, id toti corpori morborum putredinis occasio fit. Itaqʒ & ante cibum bis terq́ʒ hi si lauent, ac calidis sponte ortis utantur, maximũ inde commodum sentiunt; quippe huc dirigitur in his consilium, ut ipsas aĩalis particulas seruemus humidas. Quæ res omnis temperamenti communis est, si modo contraria ratio omnium animantium corpora citius ad senectutem perducit, ipsaq́ʒ sit, cuius culpa omne genitum corpus mortale fit. Quippe si fieri posset, ut temperamentum corporis humidum perpetuo seruaretur, uerus sophistæ (cuius inter initia operis memini) sermo esset, qui sibi auscultantẽ promisit immortalẽ fore. Sed quoniam naturæ progressum qui est ad siccitatẽ, effugere corpori non licet, ut antè docuimus, iccirco senescere nobis corrũpiq́ʒ necesse est; erit tñ id maxime diuturnũ, q̃cquid erit minime siccatũ. Verũ cũ hu

Corrupta in ventre morborum putredinis occasiõem esse.

Animalis particulas hũidas seruare cõuenit.

Siccitatis culpa, mortale fieri corpus.

Diuturniora q̃qʒ humidiora sr.

mida uictus rõ excremẽta, & succorum abũdantiam pariat, difficile ẽ ita mediocritatẽ seruare, ut neq; morbi incidant, neq; senectus maturetur: quod tamen ad ipsius temperamẽti rõnẽ attinet, qui maxime sunt humidi, hi maxime sunt lõgæui. Iidem & sanitate ubi corpus ad robur peruenit, plus cæteris fruũtur, & cæteris qui parem ætatem agunt, ualentiores ad extremum usq; senium sunt. Ideóq; ferme tum medicis omnibus, tũ philosophis, qui corporis elementa diligenter inuestigarunt, temperamentum id laudatum est. Imò etiam unũ id proinde secundum naturam se habere, quibusdam est uisum. Nam quanq̃ in principio sit deteri⁹, tẽpore tñ reliquis præstantius euadit. Quo magis qui tuendæ huius corporis sanitati p̃ficitur, iis quæ ab ipso defluunt, prospicere debebit: tũ exercitatione (ut dixi) tum balneis ante cibum pluribus, tũ uero iis quæ per uẽtrem, & urinas reddũtur, excernendis. Nec p̃hibet præterea quicquam, quin & apophlegmatismis et purgationibus aliquando utatur; antéq; oĩa, cibis bo

Humidiora aĩalia, lõgioris vitę.

ni succi, ac uini potiõe quod urinas pro moueat: Et de calidis quidem temperamentis abũde dictum est: de frigidis deinceps agendum. Sunt porro & horum tres summæ differentiæ. Nam aut modice se habent in altero cõtrariorum pari, ita ut nec humidi sint nec sicci: aut alterum in his redundat, utiq; uel siccũ uel humidum: pessima tamẽ merito sicca tẽperatura est. Quippe quod tẽporis spatio senescentibus accidit, id iis statim ab initio contingit. Ergo istos humectare calefacereq; oportebit. Id fiet exercitatione modica, & nutrimento humectante ac calido: præterea uini calidi potiõe, & somno liberaliore: illud interim prouidentibus nobis, ut excrementa omĩa quæ uel cibis, uel ex potione proueniunt, quotidie expellantur. De ueneris usu dictum suprà est, eam omnibus qui sicco temperamento sunt, inimicam eẽ. Nunc uero etiam ex hoc numero potissimum aduersa res est iis, qui supra siccitatem frigidi quoq; sunt. Nam innoxia uenus his tantum est, qui calidi humidiq; sunt: tum uero qui genitura naturali

De frigidis temperamẽtis.

Tres frigidi temperamenti differentię.

Sicca temperies pessima.

Victus rõ in frigidis & siccis tẽperaturis.

Venus siccis inimica.

Quibus innoxia ven.

ter abundant: de quibus inter inæqualia temperamenta mox dicetur. Malum uero & illud frigidum temperamentũ est, quod cum humiditate coniungit: maximeq; id fluxionum morbis est obiectũ. Succurritur huic & balnei abstinentia, & exerciio, & tenuiore uictu, & unctionibus quæ modice calefaciant, quarum forma narrata prius est, ubi de lassitudie egimus. At q frigidi natura sunt, cæterum in sicci humidiq; temperatura modice se habent, minus hi uel ad sanitatem, uel ad corporis robur sunt īepti, q̃ qui in illis sunt intemperati: horum igitur excitare, firmareq; calorem expediet. In humiditatis uero siccitatisq; specie, tota uictus ratio media est exhibenda. Atque hæc mihi omĩa de iis dicta sunt, quos æqualis intemperies premit, hoc est, quibus omẽs corporis partes ad calidius, uel frigidius, humidius, uel siccius, similiter sunt inclinatæ. De iis uero qui inæqualem corporis constitutionem habent, non potest paucis disseri, propterea quod numerosæ horum uarietates sunt: cũ aliis alia pticula ma

De frigido & humido temperamento.

De tertio frigido tẽperamẽto.

le temperata sit. Sed & si duas tantū qs intemperatas habeat, harum quoq; uarietates non paucæ sunt. Proindeq; cum prius docuero quænā iis exhibēda sint, quibus inculpatus quidem est corporis status, uiuunt autem uitam seruilē, siue negotiosam, siue quouis modo aliter appellare placet: ab iis uero quænam iis q æqualem intemperantiam habent in simili uiuēdi genere, transibimus: dehīc ad eos, qui inæqualem in corporis partibus statū habent. Ergo salubris, & inculpatus corporis status in latitudine (ut sæpe dictum est) intelligi debet, sicuti etiam ipsa sanitas. Nam neq; sanus eē quisquam nostrum uideri potest, ea saltem quæ omnino inoffensa inculpataq; sit sanitate: neq; inculpabili esse corporis statu. At sanos esse dicūt, qui nec parte aliqua corporis dolent, et ad uitæ munia haudquaquā sunt impediti: pari modo & corporis statu illæso esse, cum nec ab externis occasionibus facile in morbos incidunt, nec ab internis. Illo nimirum pro re certa prius definito, assidue ægrotare aliquos non ob propriū cor-

De inculpato statu, in seruili vita.

Senes qn̄ dicantur sani

Senes illæso statu corporis, qn̄.

poris statum, sed propter uitiosam ui-
ctus ratiõem: dum aut in desidia uitam
exigunt, aut nimium laborant, aut in ci-
borum qualitate, quantitate' ue, aut tem
pore peccant, aut exercitiũ aliquod no-
xium exercent, aut in somni modo, aut
ueneris ĩmodico usu fallũtur, aut etiam
ægritudine animi curisq; parum neces-
sariis se macerant. Quippe non paucos
nouimus eiusmodi de causis, quotãnis
ægrotare, quos tamen non dixeris uitio
so corporis esse statu: sicut eos qui cum
nullo horum quæ recensui deliquerũt,
tamen perpetuo ægrotant. Ergo primũ
propositus sermoni is esto, qui corporis
statum in latitudine inculpatum habet,
quiq; alteri uiuens, toto die ministrat,
aut maxĩo magistratui, aut monarchæ,
cæterum ad extremum diei, liber à do-
mino discedit. Quo loco rursus definiẽ
dum nobis est, quem finẽ diei dicimus,
quando aliâs lectori sermo noster impo
nat, nisi certa limitatione sequet̃. Si em̃
dixero dissolui tum primum hominẽ
ad corporis sui curam, cum sol occidit,
nec adiecero quo die id uelim, circa' ne

solstitium, an brumam, an circa æquino ctia, an alio quopiam tempore quod di ctis interuenit, non possunt commoda præcepta tradi. Romæ enim maximi dies ac noctes, paulo maiores quindecī æquinoctialibus horis sunt: contrà, minimi paulo intra nouem. In magna uero Alexandria maximus dies quatuordecim horarum est, minim⁹ decem. Ergo qui in breuissimis diebus, & lōgissimis noctibus à ministerio occidente sole redit, huic fricari per otium, & lauari, & modice dormire licet. Porro nemo est, cui nec in maximis, nec etiam his, licet aliquid mediocriter agere. Nec ipse profecto quenquam noui tam infelici uitæ sorte. Antoninus enim qui imperatorū (quos ipsi uidimus) promptissimus ad curā corporis uenit, breuissimis diebus sole occidēte in palæstram ingreditur, longissimis autē hora nona, aut ad summū decima. Quare licet iis qui illi in diurnis officiis assistunt, ubi discessere reliquo diei tempore corporis curam agere: ita ut sole occidente ad somnū se cōuertant. Nam cum minima nox nouem

Maxim⁹ dies Romæ quis.

Maxim⁹ dies in Alexandria qs.

Antonin⁹ impator.

Minima nox.

horas æquinoctiales æquet, abũde iis fuerit, si id totum tempus in somno sumpserint. Ergo uidẽdum est, assuetus ne per antè actam uitam exercitationi talis minister fuerit, an citra exercitationem lauari. Nam sunt qui ne frictionem quidem sibi adhibeant, sed protinus perfusi oleo, balneum ĩgrediantur, aut etiam strigili tãtum arrepto, quo sudorem in ipso balneo destringant. At nonnulli q̃dem hanc consuetudinẽ modice ferũt, ita ut aliqui eorũ, nec assidue ægrotent, *nec longo tempore*, utiq; quibus libera corporis trãspiratio est: εὐδιάπνευστους Græci uocant, eosdem aliqui tum medicorum tum gymnastarum, aræosyncritus græce appellant. Quin dictum & ab Hippocrate est, huic generi hominum sanitatem magis constare: ait enim: Laxitas corporis ad transpiratũ, quibus plura p cutim feruntur, salubrius: quibus pauciora, minus salubre. Hanc corporis naturam ad aliam cõsuetudinem transferre non oportet: sed nec ullam oĩno aliã naturam, nisi quæ longo iam tpe ægrotat. Quod si qua assidue ægrotet, disqui

Qui citra tum frictionem, tũ exercitiũ mediocriter se habeant.

Areosyncriti.

Ubi mutãda consuetudo

rere in ea causam conueniet: Ea inuenietur, si initium inquisitionis ab ægritudinis specie ceperimus. Quicquid em̃ eorum quæ in ipso sunt corpus affligit, duplici id occasione oritur, aut redundantia, aut succi uitio. At si quidẽ redũdantiæ uitiis ægrotare uidebit, huc uniuersa tendet uictus eius ratio, ut succos ad conuenientem modum reuocet: sin ex succorum uitio, ut pares eos faciat. Prius autem specialiter dicetur, quemadmodum prospiciendum mediocritati sit, quæ in quantitate spectatur: post, quemadmodum æqualitati, quæ in qualitate cõsistit. Itaq; iã de priore agamus, ducto tandem ad principium sermone, ubi quod ex corpore exhalat minus est iis, quæ accepit, redundantiæ oriri morbi solent. Ergo prospiciendum est, ut eorum quæ eduntur, ac bibuntur, respectu eorum quæ expelluntur, conueniẽs mediocritas seruetur. Sane is modus seruabitur, si ponderabitur à nobis in utrisq; quantitas. Qui enim balneum statim ingrediũtur, his postea frictiõe uti, atq; etiã pri⁹ paulũ dimoueri; qui uero hæc

Duplici ex cã oriri, q̃d corpus affligit.

Redundãtię cauẽdę ratio.

Redundãtię morbi, q̃n oriant.

prius obierint, paululũ etiam hæc ipsa inaugere, suadebimus. Detrahere uero de nutrimenti uel quantitate, uel qualitate, uel etiam utraq; . Qui enim celeriter notabilem abũdantiam aceruant, his de utraq; Qui non celeriter, aut non notabilem, his de altera demptũ esse sat fuerit, utra uidelicet homo ipse potius uoluerit. At quemadmodum de quantitate dematur, notum est. De qualitate demitur, cum exigui nutrimenti cibus apponitur. Siquidem non pauci suilla nutriti, celerrime copiam aceruant: cum alias requirat id nutrimentum, tum frictiones, tum exercitationes plane uehementes. His igitur olera, & legumina, quæ non multum corpori adiiciant: præterea pisces, & aues, quæ multum item non nutriant, exhibẽda sunt. Qui uero uitiosos congerunt succos, hi non perinde ut qui redundantiam cogunt, uni tantum rei sunt intenti. Quandoquidẽ nec unica est uitiosi succi species: alii enim magis frigidum pituitosumq; eiusmodi succum congerunt, alii magis calidum ac biliosum, nõnulli magis aquo

Suillã vehemẽs exercitiũ desiderare.

De iis qui vitiosũ succum congerunt.

Uarię vitiosi succi species.

sum, alii rursus magis melancholicum, id est, qui magis atræ sit bilis. Horum ergo cuique abstinendum ab his cibis potionibusq; est, qui eum quem colligunt succum, facile gignant. Porro dictũ abunde de iis est, in tribus libris qui de ciborum uiribus sunt inscripti: item in alio, quem de iis qui bonum malum'ue succum gignunt, inscripsimus. Est & præter hos alius de iis qui extenuant cibis, utilis ꝑfecto iis qui crudũ cõgerũt succũ, qui crassus quidẽ om̃ino est, non tamen perpetuo glutinosus. Sane omnibus iis commune auxilium est, alui deiectio: potissimum uero quibus est naturaliter astrictior: communis porro est, & ueneris conueniẽs mediocritas. Quibus em̃ inculpata corporis cõstitutio ẽ, nõ debent hi ueluti siccis supra ꝓceptũ est, à uenere oĩno abstinere. Illud tñ cõsiderationem desiderat, semel'ne die, an bis, sit iis qui eiusmõi uitam agũt, comedisse ex usu. Eius considerationis caput est, & corporis ipsoꝝ natura, & ab hac ĩ uictus rõne cõsuetudo, & tertio ab his si mutare uictus rõnem uidebit, quo pa

Om̃is crudus succ⁹ crassus, nõ omnis tamen glutinosus.
Remedia.

cto eius mutationẽ homo ferat. Atq; ab ipsa quidem natura, eius quod conducet significatio dat. Et eorum quidem quibus biliosus uẽter est (sicuti dictum nobis in quarto iam est, & nunc nihilominus dicetur) primi semper ciborum, ac potionum sint, qui aluum deiiciant. Ex uinis quidem dulcia, et quæ mollire uentrem possunt: nõ enim omnia eius sunt generis. Ex cibis, olera cum oleo et garo. Vitanda uero ex uinis sunt austera: ex cibis, qui astringunt, nisi si firmandi oris uentris causa, post totam comestionem exhibeantur. Id autem experientia quoque discernẽdum est. Sunt enim quibus astringentium usus adeo aluum non comprimit, ut etiam ad deiiciendam conducat, propterea quod os uentris roborat: quod euidentissime in iis, qui imbecillius id obtinent, cernitur. Quicunque uero palæstræ exercitiis ante balneũ sunt usi, priusquam districtæ negotiis uitæ se addicerẽt, his ut ab ipsis abstinuisse est incõmodissimũ: ita ut similiter utantur, præter incommodum, etiam fieri omnino nequit. Victus rõ eorum quorũ biliosus venter est.

Ergo exercitatiõe quæ apotherapia dicit, de qua suprà egim⁹, istis utendũ cẽseo: te simul de suillæ carnis modo, non nihil demendum. Qm̃ uero (ut antè dixi) sunt quibus ante balneũ esitasse aliquid est melius: dicendum deinceps est, tum de hora qua facere id debent, tum quantitate eorum quæ sument, ac qualitate. Ergo quod ipse facere insueui, diebus his quibus propter uel infirmos uisitandos, uel ciuilia negotia, putaui me serius ad balneum accessurum, id dicere non grauabor. Ponatur dies quo id fit, tredecim horas æquinoctiales longus, in decimam uero corporis curandi spem esse: hoc casu uisum mihi est, circa quartam horam simplicissimum sumendum esse nutrimentũ: qui utiq; solus est panis, atq; ipse quidẽ ita feci. Quibusdam uero pane solo uesci sine obsonio non placet, sed eum cũ palmulis, oliuis, melle, aut sale, sumũt: sunt etiam qui post eum bibunt. Ego uero nec à tali cibo unquam bibo, & solũ panem comedo. Sit autem cuiusq; eorum modus, is qui decima hora cõcoctus es-

De hora & mẽsura ei⁹, q̃d ante balneũ comeditur.

Galeni mos.

ſe poſſit: quippe ſi exercitari cupiát, eo maxime pacto citra noxam ſe exercitẽt. Siquidem non leue incommodum nõ nullis accidit, cum repleti cibo ſe exercitant: nonnullis enim & caput impletur uaporibus, & in iocinore, aut ponderis ſenſus, aut diſtentiõis, aut utriuſq; percipitur. Ergo cum tale quippiam incidit, ſuccurrendum ei quamprimum eſt ſi iecur obſtructũ ſit, iis quæ in uiis eius hærẽtia impeditaq; expediant: ſi caput repletum eſt, ambulatiõibus: ſed potiſſimum ante cibum: nihil tamen uetat, quin & poſt cibum. Cæterũ has q̃maxime lentas eſſe expedit: illas quæ ante cibum ſunt, magis his quidem citas, nõ tamen quales feſtinabundi uſurpamus, opere aliquo urgente. Quæ uero iocinoris meatus obſtructos expediunt, eadem tarditati concoctionis cõducunt: horum optima ſunt oxymeli, & diatrion pipereon, in quo nullum immixtũ ſit medicamentum nõ familiare: ad hæc renouatorius uictus, hæc enim tarditatem concoctionis corrigunt, & obſtructiões iocinoris liberant, Vbi uero cor

Incommoda exercitatõis poſt repletionẽ cibi

Obſtructi iocinerꝭ remediũ.

Capitis repleti reme.

Obſtructionis remedia etiã ad tardã cõcoctionem facere.

Corruptio nis cibor͠u in vētre re media.

ruptio ciborum in uentre accidit, quibus id quod corrumpitur in aluum descendit, his maximum id compendium ad sanitatē est: quibus uero non descendit, hi prouocandi iis sunt, quæ leuiter deiiciunt: cuiusmodi sunt diospoliticon, utiq; cum pari cum reliquis pōdere nitrum immixtum habet: et quod ex ficis & cnico cōponitur, aliaq; quæ ex cnico uel epythymo cōficiuntur. Porro iis qui ita sunt affecti, etiam uomitus ante cibum conducit. Cosulendum uero his est, ne quid fumidū, aut male olens, aut deniq; facile corruptibile nutrimentum accipiant, sed quæ boni succi sint (medici euchyma uocant) potius eligant. Scriptum uero de iis alibi est, in his quæ de boni maliq; succi cibis ꝓdidimus: præterea ī illis tribus quos de ciborū facultatibus inscripsimus. Percommodum uero his qui ita se habent hominibus est, & si ex conueniente interuallo aluū subducant, per ea quæ modice purgent: cuiusmodi est, quam medici dialoes picran græce uocant. Si uero longo tempore uitiosum succum au

Dialoes picra.

geri ſinas, grauis quiſpiam morbꝰ ipſis incidet: ſane poſſunt eiuſmodi ſibi curam impendere iis diebus, quibus publicum aliquod feſtum celebratur: quo nimirũ liberi à ſeruili miniſterio ſunt. Verũ multi per intemperantiam, adeo nihil agunt, q̃ quod uitioſum in corpore collectum eſt corrigant, ut etiam magis ipſum accumulent, dum uitioſo uictu in ipſis feſtis utuntur. Quo fit, ut aliis eorũ diutini morbi incident, à quibus tota uita explicare ſe nequeunt: cuius generis mala ſunt, & podagra, & articularis morbus, & calculus: aliis acuti, ſed qui uel ſingulis annis infeſtent, uel certe alternis omnino: aliqui uero etiam bis ita in uno anno laborant. Ars uero quæ ſanitati tuẽdæ præſidet, his qui ſibi paruerint conſtaturam ſanitatẽ promittit: qui uero parere recuſant, his perinde eſt, ac ſi oĩno nõ eſſet. Recuſant autem alii ab ipſa in præſens uoluptate uicti, quos incontinentes intẽperantesq; nominãt: alii ambitiõe, quam Græci hodie κενοδοξίαν, id eſt uanam gloriam uocant. Quorũ is erat q quiduis potius ſu-

Morbi diutini & acuti

stinuisset, quàm picem sibi toto corpore continenter illini, suadentibus id medicis, pro gracilitatis remedio. Hæc enim nõnullis propter totius corporis in sicci frigidiq; excessu, intemperiẽ oritur: nonnullis uero, propter digerentis in corpus, uel nutrientis, uel etiam ambarum facultatum naturalem imbecillitatem. Porro omnibus qui ita sunt affecti, auxiliatur unguenti genus quod à Græcis hodie dropax dicitur: utpote quod & distribuendo in corpus alimento, & nutritioni conducit. Et sane multos ex his qui prius graciles fuere, uidere licet hoc remedio obesos redditos: potissimum quibus digerẽdi facultas infirma erat, nutriendi uero firma: sed quæ per aptæ materiæ penuriam, affatim nutrire non potuit. Quod ei nimirum ex deducendi in corpus alimenti defectu, incommodum accedit. Verum aliqui per ambitionẽ (ut dixi) ne sicut delicati aut qui formæ plus satis indulgent, pice ungi uideantur, refugiunt eiusmodi auxilium: atq; aliud quippiam sibi à nobis excogitari gracilitatis remediũ iubent,

Gracilitas unde i corpore oriat.

Dropacis unguenti medica vis

cum tamen nullum ſit quod huic poſſit æquari. Prodeſſe tamen poſſunt etiam hæc, ſi ante balneũ, manu nec adeo molli, nec rurſus aſpera, corpus perfrices, q̊ ad ruborem contrahat: Deinde dura frictione non multa cutem cogens, denſam eam duramq́; efficias. Ab iis ſi mediocri exercitatione uſum, ac lotum, citra tamẽ longam in ſolio moram hominem abſtergeas, ad iam dictæ frictionis ſiccæ formam, mox ungas oleo exiguo, ac cibum offeras. Quippe ſtudiũ in his eſt, ubi bonum ſanguinem in corporis molem attraxeris, ut tum nutricem uim firmes, tum ne quod attractum eſt exhalet, proſpicias. At firmatur quidem nutriendi uis, excitato in carnibus calore. Non exhalabit autẽ qui attractus in has ſanguis ẽ, ſi oleo unxeris: utpote quod emplaſtici medicamenti uim habet. Qđ ſi ætas non reclamet, etiam ſi frigida lauatione unà cum prædictis utetur, magno fruetur commodo. Contrà uero in his qui immodice ſunt obeſi, minuenda digeſtio eſt: augenda uero corporis exhalatio. Porro minuetur digeſtio aſſi

Præcipuũ gracilitatꝫ eau.

Oleum em plaſticã habere vim.

Obeſitatꝫ curatio.

Digestio quō minuatur. dua uentris deiectione: nempe assuefacientibus nobis nutrimenti instrumenta, quæcunque continent ea statim pessum impellere. Corporis autem exhalatio, inaugebitur celeri exercitatione: cuius generis cursus ē: præterea unguētis iis, quæ euaporandi uim habent, fricando quàmplurimum: Sane frictionē mollem esse conueniet, ac quæ laxū corpus efficiat. Ipse nanq; præpinguē quēdam paruo tempore, ad mediocritatem carnis reduxi, celeri primū cursu uti cogens, dein sudorem linteo uel molli admodum, uel admodum aspero detergens. Ab iis unguentis euaporantibus, quæ hodie acopa medici iuniores uocare solent, largissime perfricui: ac post eiusmodi frictionem, ad balneum perduxi: à quo non protinus cibum dedi, sed quiescere interim iussum, aut etiam consuetum aliquod munus obire, rursus ad balneum secundo egi: postea ciborum multitudinē qui parum nutrirent, apposui: eo cōsilio, ut saturarent illi quidem, cæterum exiguum nutrimēti in totū corpus submitterēt. Sed & ali

Corporis exhalatio q̄modo fiat.

Historiam narrat.

Acopa.

as quæ totum occupant corpus intem-
peries, simili ratione corrigere conueni
et: primum eorum quæ agi oportebit,
inuento scopo: mox materiis quæ ea p̄
stare queant. Nam nunc compendio ser
mo omnis simul peragatur ad eos, qui
tum frictionum, tum exercitationum,
tum balneorũ rationes memoria tenẽt:
itemq́ ciborum, & medicamentorum.
At de frictionibus exercitatiõibusq́ in
hoc opere, suprà dictũ est: de cibis ue-
ro alibi, atq; etiã de medicamẽtis. Quip
pe doctrina quæ methodo, id est, uia ra
tioneq́ traditur, cum cõmunia genera-
liaq́ cõplectitur ad multa particulariũ,
tum facile recordabilis, tum uero com-
pendiaria efficitur. Ego uero cum non
tantũ uniuersalia ponam, sed etiam par
ticularium exempla his apponam: abso
lutissimam me arbitror tradere doctri-
nam. Iam ad inæquales corporũ status
accingi tempestiuum uidetur: ea porro
etiam ualetudinaria om̃ino sunt. Sa
ne inæq̃les status trifariam fiũt, ꝓut cõ
positio corp̃is nostri triplex est: una ex
primis elementis, ex quibus cõstant ea

Methodi dignitas.

De inequali corporũ statu.

Triplex in s[i]m[i]lis stat[us]. quæ Aristoteles ὁμιομερῆ, id est, similares partes nominat: Secunda ex iis ipsis similaribus, quæ ipsa quoque rursus sensibilia dissimilarium partium elementa sunt, ex quibus instrumentalium compositio consistit. Tertia ab iis totius corporis compositio ex ipsis instrumentalibus est: ac facillima quidem, tũ ad discernẽdum, tum uero ad curandum. Tertia ẽ difficilior secũda: maxime lubrica prima est. Commodius ergo à tertia incipit, quæ faciliorem se et ad cognoscendum præbet, & ad custodiam: ut statim in capite (neque enim alienũ est ab eo cœpisse) quod intẽperatæ naturæ sit, adeo ut multa excrementa gignat, unde lædi subiecta membra cõtingat, in quodcunque excremẽta procubuerint. At promptissime quidem in os & nares impetũ excrementa faciunt: decidunt uero et in oculos: nõnullis etiam in aures. Sed excrementi in os decursum, tum gula excipit, tum aspera arteria (appellant hanc Græci & βρόγχον) cuius summa pars quæ ore cõiungitur (λάρυγξ autem græce dicitur) instrumentum est uocis: ut

Triplex corporis nostri compositio.

In que loca excremẽta faciant impetũ.

Larynx instrumẽtum vocis.

in libro de uoce est indicatum. Ergo is larynx ab iis quæ capite decidunt made factus, principio quidem raucam uocē facit, procedēte uero tempore paruam. Si uero longius etiam procedit malū, totam adimit: quippe cum larynge arteria quoq; ipsa unà humectatur. Quod si acris fluxio sit, nō solum ad uocem ineptæ prædictæ partes fiunt, sed etiā grauissima quædā erosio his accedit: Quæ talis est naturæ, qualis sunt quas subinde in cute citra externam causam læsa, factas uidemus. Ita uero & pulmo his exulceratur, & morbus tabes dicitur, græce φθόη. At si in gulam & uētrem fluxio feratur, quæ quidem frigida est, in frigidam intemperiem corpora mutat: quæ calida in calidam: hæc uero etiam exulcerat spatio. Inter initia uero appetentiam, & concoctionem labefactat. At frigida quidem fluxio tarditatem cōcoctionis, & cruditatē, & acidos ructus creat. Quod si etiam corrupta sit, alimentū quoq; in corruptelam uertit, quæ uel fumidos, uel acidos, uel alterius cuiusquā dicibilis indicibilis'ue qualitatis ructus

Que a fluxione capitis i larynga peueniunt

Erosio arterie et gutturis vn.

Pulmonis exulceratō

Tabes.

Que a fluxione capitis in ventrem.

Fluxionū calide ꝛ frigide effectus.

emittat. Si uero inferius se noxa recipiat, & ieiunum, & crassius intestinũ (qđ colon uocant) affligit. Quinetiam uasa quæ sunt in mesenterio, & per quæ fit in iecur cibi digestio, tangit. At nonnullos quidem desiderium appetitus excipit: alios appetentiæ à natura alienæ (q̃s caninas appellant) aut etiam uitiosi cibi cupiditas: qualis grauidis, quas κίττωσας græce uocant, accidit. Sane nõ latet unã q̃q;, & paristhmia, & parulides, & antiades, & dentium erosiones, & ulcera, & putredines in ore, saniem hanc quæ à capite in ipsa decidit consequi. At pleraq; medicorum pars, aut columellam incidunt, aut medicamenta quibus expui faciant, quod in pulmonem per asperam arteriam defluxit, exhibent. Alii uentri prospiciunt: alii dentibus & ori, aut etiam iis quæ in naribus cõstitere, prouident: ut de oculis auribusq; taceam, qui ipsi quoq; in non paucis læduntur: cũ satius (arbitror) esset ipsum mali ceu fõtem tollere, caput ipsum firmando, aut si hoc præ magnitudine naturalis intemperantiæ non liceret, saltem illi prospi-

Præsidiorũ ratio.

cere ab ipsa scilicet uitii specie, prouidētiæ significatione semper accepta: nec committere ut quod nonnulli medicorum faciunt, qui omni capiti medicamētum quod ex thapsia & sinapi componitur, applicant: id ipsi quoque facerent, quando si ex calida intemperie caput male habet, talia medicamenta noceant. Expedit igitur hos frequēti balneo potabilis aquæ fouere, quo & calidos uapores, qui in capite sunt euocemus, & totum capitis temperamentum melius reddamus. Calidarum autem quæ spōte nascuntur, noxius his usus est: siquidem quæ ex iis sulphurosæ, bituminosæ'ue sunt, eæ propterea quod calefaciūt, inimicissimæ calido naturaliter capiti sunt: aluminosæ uero, quoniam angustos habitus meatus claudunt. Solis autem his sponte natis citra noxam utantur (si tamen ipsis utendum) quæ utiq; dulces sunt (sic enim tutò dixeris) nam quod utile etiam aliquid ex ipsis proueniat, id uero non perinde tutò dixeris: quando nec calidæ fortasse forenr, si omnis calefacientis medicamentosæ uir-

Capitis ꝓuidentia.

tutis, essent expertes. Satius autem sit, eiusmodi aquas experientia discernere, quando etiam raræ inuentu sunt, apud nos stadiis ab urbe paulo plus centum: in Prusa, minus decem. Ergo quæ apud nos est in Allianis (ita enim locum appellant) unius tota rationis est, atque ex uno fonte manans: quæ uero in Prusa est, *diuersæ*: Item diuersus medicamentosæ aquæ fons, æque ut apud nos in Licetis.

Aestuãtis capitis psi dium. Quibus uero caput uehementer calidum æstuansq́ est, his præstat æstatis tempore rosaceo perungi, quod ex rosis tantũ ac sine frondibus sit confectũ.

Rosaceum oleum optimũ quod. Atq; in hoc ipso genere illud præstantius est, quod ex crudo oleo (quod omphacinum et omotribes græce uocant) iniectis rosis componitur. Quod longe etiam melius est, si salis oĩno sit expers.

Duplex cã vertiginũ, & capitis do Sunt capita quæ propter arteriarũ temperamentum in uertigines (quæ græce scotomata uocant) & capitis dolores incidunt, in quibus etiam arterias incidere solemus. Sed hoc genus propositæ artis limites egreditur. Quæ tamẽ ex nimis acuto neruorum sensu assidue do-

lent(qui à capite orti plurima sui parte, os uentris texunt, pars etiam ad reliquũ uentrem descẽdit) his sane mederi pro positæ iam artis officium est: potius tamen consilium est, id agere quo minus hæc ullo modo incidant: cauendo, ne aut biliosus humor in uentrem prorsus cõfluat, aut quàm celerrime inde expellatur. Atque ut ne prorsus quidem confluat consulueris, si citius cibum exhibeas. Vbi enim totius corporis biliosius tẽperamentũ est, uenter imbecillus, utique cibo qui uentrem roboret (eustomachum græce uocant) firmari postulat. Vbi enim ita non prospicitur, defluunt in eum, quas corpus aceruat, superuacuæ sanies, quos Græci ichóres uocant. Ex quarum uapore non solum capitis dolores nonnullis oboriuntur, sed etiam suffusorum, quos hypocheones uocant, symptomata: aliquibus uero & comitialis conuulsio. Horum itaq; oĩm uniuersa uictus rõ, ad frigidius potius humidiusq; mutanda est. Quod aũt in uentrem cõfluit, id uomitiõe, ac uentris solutione, expellendum est, Stoma-

Ne biliosus humor in ventrem defluat.

χέω fluo, fũdo ὑποχόματα suffusiões oculorum

chus uero cibis quidem quotidie, priuſ quam bilem contrahat, firmandus. Purgetur uero medicamentis, ex maiore interuallo, abſynthii coma, & compoſitione ex aloe quam picram uocant, quippe hæc quod altius in tunicas biloſi uētris ſe recepit, expurgat: abſynthio parum id præſtare ualente. Eſt enim abſynthio uis tantum detergendi aſtringēdi que: ac talis quæ (ut ſi dicam) ſordes tunicarum uentris detergeat, nō ſi quid altius in eo imbibitum eſt, foras extrahat atq; expellat, ſicut aloe. Quæ autem poſt hanc uentri extrinſecus admouentur unctiones, hæ modice aſtringentes ſunto: ut melinum, maſtichinum, & nardinum, & alia id genus. At æſtate quidem potius melinum, hyeme nardinū, uere maſtichinum: nam id medium eſt inter melinum et unguentum nardinū: hoc enim calefacit, potiſſimum cū amomum liberalius immixtum habet, illud refrigerat. Eſt autem opulentis mulieribus, & quod præſtantius nardino unguentum ſit, nempe foliatum: præterea quæ ſpicata uocant, quæ uentrē et robo

Medica vis picrę di aloes

Abſynthij vis

Unguenta varia.

rare possunt, & calefacere. Si uero non modo caput, calidā saniē uētris partib⁹ transmittit, sed etiam uēter ipse calidam intemperiem habeat, utiq; qui frigefaciant, tum cibo, tum potiōe, semper uti conueniet. Atq; eam qualitatem in his pro temporum anni ratione intendere uarie, ac remittere, nusquam tamen ad cōtrarium peruenire, id quod in his qui medii temperamenti erant, fecimus: hyeme calefacientes, æstate refrigerantes. Si a capite calid⁹ humor in calidū vētrem fluat.

Ad eundem modum si utraq; pars frigida intēperie sit affecta, semper calefaciētibus tum cibis, tum potione, tum unctione utendum est: uarie tamen ea pro tēporum ratione intendenda, remittendáque sunt. Porro difficilis connexio est, quoties uel in calidum uentrem frigida & pituitosa sanies defluit, uel in frigidū calida: atque harum duarū alteram semper expertus sum magis ad curandum rebellem; nempe in qua frigidi pituitosiq; succi in calidum decidūt uentrem. Si frigidū caput & frigidus venter.

Pessimus uero is status est, cū homo ea compositione naturaq; est, ut nec uentrem facile solubilem habeat, nec uome- Pessima natura hominis quę sit

re ex facili possit. Corrumpuntur enim pituitosi humores, si diu sint in uentre morati: adeo ut & ipsum erodant, & simul uitiosos interim halit⁹ ad caput sũ mittant. Nam si pituitosus succus à capite in frigidum natura uẽtrem decurrat, facile his succurrit, si mane aliquid simplicis medicamenti sumpserint, qđ diatrion pipereon dicitur. Sed & piper solum ad exactum, contritum, leuorem aquæ mixtum bibere his licet. Ad quem usum melius, stomachoq; aptius, album piper est. Porro absynthii potio, his est aduersissima, ut quæ pituitosum succũ ipsorum uentri affigat, cum detergendi uim non habeat, quæ adeo sit æstimanda. sed nec aloe ualde his conducit, cum ei biliosi trahendi humoris facultas sit: eoq; excogitata salubriter est compositio quam picran uocant: quæ acrimonia caloreq; eorum quæ in se habet crassos & lentos succos dissecat, ac deterget: cuius generis cinnamomum est. Verũ assidue uti hoc medicamento non licet, sicut diatrion pipereon, aut diacalaminthes. Quibus etiam si quotidie utatur,

Si frigid⁹ humor, in frigidũ defluit vẽtrẽ.

Hiera; i. cra cur excogitata.

quem frigidus uenter infestat, nihil incommodi ex iis sentiet. In totum ergo ad aloes drachmas centum, reliquorum cuiusque coniiciuntur drachmæ sex, quæ ipsa quoque sex sunt. Atque hæc est picra quam Romæ omnes præparant. Ego uero etiam alias duas compono: atque in altera, eorum quæ calefaciunt plus, in altera minus coniicio. At plus quidem reliquorum immiscebimus, si de aloes solius pondere detrahemus, sic ut in illius drachmas octoginta, reliquorum cuiusque addamus sex: minus uero, cum aloes modum augebimus, uiginti drachmis adiectis, sic ut centum uiginti eius drachmis, cæterorum cuiusque adiiciamus sex.

Hieræ picræ compositio triplex.

Minime uero latet, & quod in penuria cinnamomi, ponendum pro eo sit optimæ casiæ duplum, quam aliâs ea esse uirtute nonnulli putant, ut nihil ab inualido cinnamomo absit: nam à generoso, etiam talis casia longe superatur. Verum sicut in boni panis inopia, uel uilissimo uescimur, sic in cinnamomi penuria, exquisitissima utemur casia. At in quibus quidem uenter aut frigidus est, aut etiam tempe

Pro cinnamomo dupla casie.

ratus, cæterum ad frigus propẽsior, his aptum medicamẽtum est, quod diospoliticon uocant. Quod ipsum quoq; dupliciter confici assueuit: his q aluo sunt astricta, nitro quod bernicariũ uocant, cum cumino, ruta, & pipere pari pondere admixto, pro his qui soluta sunt, dimidio. Conuenit nanque ab hoc medicamento & pituitam extenuari, & spiritum flatulentum expelli. Grauis autem nec facile tractabilis complexio est uentris, qui intemperanter calidus sit, cum frigido capite. Quæ enim in uẽtrem defluit pituita, diatrion pipereon, ac diacalaminthes eget, etiam cuius modo mentionem fecimus, diospolitici: os autem uentris ab iis qui calorem accẽdunt, offenditur. Ergo in his qui ita sunt affecti id agendum, ut pituitam disseces, detergeasq; iis quæ haudquaquam calefaciũt: quod gen⁹ oxymeli esse nouimus. Iam lubrica atq; ad curationem difficilis cõnexio est, ubi tales partium affectus coierint, in quibus os uẽtris (quem stomachum uocant) imbecillum est, ac nauseosum, uenter autẽ ipse retinetur. Quip

Diospolitici composi tio duplex, & ei⁹ vsus.

Si calidus vẽter et frigidũ caput

Curatio.

Si os ventris imbecillũ, & vẽter astrict⁹

pe quæ hunc laceſſunt ſtomachum, oĩa ſubuertunt, ita ut in ſummo eius cibi na tent, & nauſeam ſubinde excitent: his neceſſario incidit, ut cibum parum belle concoquant. Quod ſi contrà illis ea quæ ſtomachum firmant, exhibueris, etiam in tertium quartum'que diem ipſis uẽter ſiſtitur. Huiuſcemodi igitur hominibus, unicam uictus rationem conuenire animaduerti, nempe ut primo loco olera cum oleo & garo, alia'que quæ uentrem mollire ſolent, ſumerent: poſt iuſtum autem cibi modũ, aliquid eorum quæ ſtomachum roborẽt, acciperent: ea ſunt mala, & pira, & punica: quippe aliqua ſunt horum generũ quæ citra acorem aſtrĩgant: ipſe autem qui affligitur, omnibus ſeorſum uſu exploratis, quod minime noxium iucundiſſimumq; inuenerit, eo utitor. Non multum autem de horũ ſingulis eſt ſumendum, ſed quantum (ut dixi) imbecillitatẽ ſtomachi reficiet: nam eiuſmodi horum uſum, uentrem ſoluere experientia comperi. Atque in totum magis qui ita ſunt affecti deſident, ſi quid aſtrĩ

Curatio.

Qualiter aſtringẽtia poſt cibus aluũ ſoluãt

gēs post cibum sumpserint, quàm si eo prorsus caruerit: propterea quod os uē tris iam roboratum, & trudit deorsum quæ in summo natant, & cum his unà quæ in toto superiore sunt uentre: tum uero ipsum ciborum momentum intestina quoque exceptum seruant, ipsa quoque impellentia quæ à superiorib⁹ acceperunt. Videtur enim ipsa tum impellendi, tum expellendi uis, etiam si à sede ipsa aliqd sursum impulerit, ipm motum longissime tueri: quamuis præter naturā sit eiusmodi in animalis corpore transitus. Cæterum ita se habere, ut dicimus, cuiuis intelligere licet, si qđ sæpe nobis accidit ad memoriam reuocet. Nam mordax interim humor in locum aliquem sedi uicinum receptus, ad expulsionem sui nos irritat: quem tamē cohibere propter ciuilia negotia coacti, nec ab his expediti eum expellimus, & Dolor capitis vnde. facta conuersione eius, caput inde dolere sæpenumero sentimus. Optima igitur ratione, tametsi lubricantes cibi stomachum Austera. innatāt, austera sumpta ubi superioribus uentris partibus robur addi

derint, principium deorsum ferendi, iis quæ in eo continent, suppeditant. Id ferendi principium intestina tum excipere, tum ad imum usque exitum seruare solēt. Atq; cum satis de his hactenus sit dictum, ad aliam inæqualem compositionem transire par est: quæ nulli dictarum in malitia cedit: utiq; in qua renes calculum gignũt, aut tophos, quos græce πόρος, aut quomodocũq; aliter uocant: totus uero corporis habitus gracilis est, hi nanq; medicamenta uictumq; quæ extenuare possint, requirunt. At ea gracili corpori sunt inimicissima: adeo ut quidam qui propter renũ uitiũ usus his fuerat, ubi digitos deterius moueri, sentireque sensit, & ut ipse locutus est, ueluti cauum quiddam sonantes, communicauit rem medicis, primum in Cãpania, ubi ipse agebat: hi tanquam eo affectu laboraret qui paralysin, id est, resolutionem neruorum minaretur, medicamentis quæ ex euphorbio & limnesi (quam etiam adarcen uel adarcon Græci uocant) utebantur. Vt autem affectus ei in deterius cessit, et symptomata cum

Si renes calculũ creant, & corpus sit gracile

Historia

uehementi dolore ad superiores partes semper ascenderent, mihi qui id temporis in Campania forte erã, rem indicauit, opemq́ rogauit. Ego uero cũ ex his medicamentis quæ memorauit sicca tum, in hunc affectum uenisse intellexi: quærentiq́ qua maxime uictus ratione siccitati suæ citra rerum noxam mederi quis posset, ptisanæ cremorem excogitaui, & pisces tum saxatiles, tũ qui in alto mari degunt, aliosq́ in quibus nihil esset glutinosum: Simili mõ & ex uolatilibus quæcũq́ similem carnem habẽt: porro multæ ex montanis uocatis uolucribus, tali sunt tẽperamento. Quas nanque in urbibus conclusas, caupones qui eas uenditant, humido ac copioso nutrimẽto impĩguant, aduersissimæ his sunt. Optima uero his qui ita sunt affecti caro est, ut ex auibus perdicum, proxima attagenarum, & sturnorum, & merularũ, et turdorum. Quod si montanarum auium copia nõ est, de his quæ in agro uictitant, & gregalibus columbis, qui in turribus nidificant, sumere licebit: Itemq́ passerculos, qui similiter in turri

Victus rõ calculoꝝ renũ, cũ gracilitate corporũ laborantiũ.

bus nidificant, pyrgitas Græci uocant. Sũto autem in editis locis eiusmodi turres: Ita nanq; & gallinis & gallinaceis, qui in corte alũtur uti licet. Lac uero sic affectis reliquorum quidẽ animalium ẽ prohibendum, unum uero asininum cõcedendum: propterea quod cæteris oĩbus est tenuius: Et ut uno uerbo dicam, mediam esse conuenit inter extenuantẽ impinguantemq;, uictus eorum rationem. Particularem uero quæ his conueniat materiam, tum in his libris scripsimus, qui sunt de ciborũ uirtutibus editi, tum in eo in quo de euchymia & cachymia præcepimus. Adeo superuacuũ est hoc loco pluribus morari: cũ id tantum dixisse sit satis de toto horum corpore nutriendo curam habendam, per eam quam suprà cõprehendi uictus rationẽ, ubi de eo sermonẽ feci, qui quid uis potius sufferre uoluit, quàm pice illini. At si obesus sit quem calculus infestat, audacter huic tenuem uictũ iniungito. Eadem & his qui articulorum uitiis laborant conuenire præcepta censebis. Quippe ipsi quoq; medicamẽtis arthri

Lac asininũ cęteris tenuius.

Siquis calculosus et obesus.

Articulari morbo, et podagra laborantium curatio.

Arteticis. *ticis podagricisq; ebibitis, si carnosi, & crassi, & pingues sunt, nullum sentiunt incommodum: sin graciles, non modo totum corpus, sed etiam pedes ipsos, in terim uero & manus (si hæ quoq; prius male habebant) in grauissimũ statũ siccando perducunt. Scire tamen licet podagrica hæc antidota multũ à nephriticis distare, non in eo modo quod crassos glutinososque succos attenuent, uerum etiam quod calefaciant & siccent. Nam calculosis quæ ualde calefaciant, dari nullo modo conuenit. Quoniam uero dictum abunde de talibus omnibus est, in opere quod de medendi ratione conscripsimus: præterea in his libris, quos de medicamentis edidimus: qui ipsi duplices sunt, qui priores ordine sunt, de medicamentis simplicibus, qui posteriores de compositis: profecto nec omnino nihil, nec prolixius meminisse de iis cõueniebat: propterea quod eiusmodi corpora inter ea quæ exactam sanitatem habẽt, & quæ iam ægrotant, medium statum obtinent. Siquidem ea

Podagricorũ remediorũ, & nephriticorũ differẽtia.

Calculo laborãtib⁹ inimica quę.

pars artis quæ instantē morbū declinat, (prophylactice græce dicitur) affectis ad hunc modum corporibus consulit. Nemini enim ex iis qui corporis habitum inculpatum habent, aut medicamēta bibēda, aut tenuante uictu utendum censemus. sed qui pro naturali imbecillitate, aut corporis totius, aut partium quarundam, ex leui causa lædūtur, hos ad prædictæ prospicientis partis uictū, traducendos censemus, atq; à suspecto summouendos: Quem tamen nemini esse noxium uidemus, eorum qui naturali corpis bono sunt habitu, & modice laborare non grauantur. Verum qui ex leui causa afficiuntur, ita ut magis morbis assidue uexentur, ueluti comitiali, uertigie (quod scotoma græce dr̄) capitis doloribus, itē aliis in qbus caput subiectis partibus, symptomatū occasio est: quarum sunt dentes, gingiuæ, columella: uno uerbo omnes quæ in ore, & faucibus, sunt ptes: ad hæc aures, & oculi, & stomachus, & uenter, & spirandi partes (nempe summa arteria, quæ larynx dicit̄, & aspera arteria, & pulmo, & tho

His qui in culpato sūt habitu, nō esse medicamenta bibenda, aut tenuāte victu vtēdū.

rax) his uictus communis scopus est, caput ipsum ante omnia, & quàm accuratissime minus opportunũ ad uitia reddere: mox etiam afflictis partibus prospicere: modo tamen ne ignoretur, hoc ipsum quoq; alia determinatiõe egere, utiq; hac: Nõ omnes quæ læsæ sunt partes, esse roborandas. Optima uero determinatio est, quæ ex usu earum petitur: quippe oculorum & auriũ, permagnus est usus. Idcirco decidẽtibus in has à capite excrementis, deriuatio per uicinas partes (parocheteusin Hippocrates uocat) molienda est: ac ad nasum potissimũ trahenda, quæ in has partes feruntˀ: Sin ad nasum nõ sequuntˀ, in os ipsum: utiq; per ea quæ pituitam eliciũt (apophlegmatismata Græci uocãt) sicuti ad nasum, tum per ea quæ sternutamenta mouent, tũ quæ eius obstructiones aperiunt: Oculis uero ipsis robur adiicies, si sicco collyrio quod ex frigido lapide cõponitur, utare: ac sic palpebris specillo inducas, ne oculi membranam intus contingas: ita nanq; mulieres quotidie faciunt, cum stibio oculis gratiam con-

Capitis cura maxime habenda.

Non oẽs partes lesas, esse roborandas.

Oculorum & aurium prouidentia.

Quib⁹ roboretˀ oculus

ciliant. Ad aurium uero robur, uel glaucium solum super cote tritum cum aceto, mox tepidum per specillum blande infusum, aut etiam per instrumentum illud qđ publice in usu est, & oriculariũ clysterẽ, græce ὠτέγχυτα uocant, ubi uero satis firmatæ sunt, ita ut nihil ĩ has cõfluat, assidue instillandum optimi nardini unguenti aliquid: id olim duntaxat Laodiceæ in Asia præstantissimũ fiebat, nunc uero et in aliis fit urbibus. Robur autem auribus uel magis afferet, iisdemq́ proficiet collyrium quod diaglaucium, propterea quod glaucium recipit, uocant: p̃terea diarhodon, & crocodes, & nardinũ, & quod διοῖνον græce dicitur: præterea ex unguentis ea quæ Romæ opulentis mulieribus conficiũtur, quæ foliata & spicata uocant. Qđ si larga fluxio, & sanies assidue in aures à capite feratur, & exulceratio iam facta sit: sane exulcerationi, andronis medicamento, & similibus medeberis. Inter autem id agendum, auertere materiam ad nasum & os debebis: quo facto, iam cõprensis uteris. Veluti autẽ ex iis quæ à

Quid aurẽ roboret.

Nardinũ vnguẽtum vbi p̃stã tissimũ.

Diaglaucium.

Si exulceratio in auribus

Sicut ex capite in subiectas, ita ex iocinore, liene, renibus, in alias partes vitia incidunt.

capite defluunt, identidē læduntur aliqua, eorū quæ illi subiecta sunt: sic ex iocinore, & renibus, uel liene, in alias partes quæ ipsis sunt imbecilliores, morbi incidunt. Siquidē demōstratū in iis cōmentariis est, qui sunt de naturalibus facultatibus inscripti, singulas partes trahendi facultatem habere proprii sibi ac conuenientis succi: quē alterantes assimilantesq́ue, abutuntur ad nutrimētum: Rursus aliam facultatem habere, qua qđ superuacuū est expellere in uicinū desiderent. At si quidē ipsa quæ uicina particula est, corporis habitum firmum habeat, quod sibi obtruditur, utique non admittit, facitq́ue ut in ipsa solum quæ primū affecta particula est, dolor usque subsistat: Sin imbecillior sit, quàm illa unde excrementum mittitur, admittit illa quidem, cæterum ipsa quoque ad imbecilliorem quampiam à se rursus transmittit: atque hæc rursus ad aliam, donec in eam procūbat, cui imbecillior nulla sit reliq̄. Atque ad hūc quidem modū, quorū nulla uictus sui cura est, alius alia parte assidue uexatur: Qui uero nihil colligunt

Attrahentis & expultricis facultatis natura

Unde fiat, vt alius alia parte laboret.

ſuperuacui, his manẽt imbecillæ partes ſemper in tuto. Cuius rei euidẽtiſſimũ argumentum eſt, quod aliqui ſex menſibus pluribus ue infirmis partibus laborant. Cum ſi ſola imbecillitas ipſa id efficeret, ꝑpetuo laboraret ĩfirma pars, ceu cui ægrotationis cauſa nunq̃ abeſſet. Nunc quoniam perpetuo non laborat, manifeſtum eſt aliud quippiam interuenire, quod eius affectus gignendi ſit occaſio: quod certe aliud non eſt, q̃ qđ uel quantitate uel qualitate redũdat. Atq; hoc ipſum quod redundat, aut per totum colligitur corpus, uocantq; eum affectum græce plethoran, aut in parte aliqua principe, ſed quæ alioqui natura ſit imbecillior. Id uero aut ĩ ipſa manẽs, aut ſe in imbecilliorem quampiam natura recipiens, noxam ingerit. Illud ergo ante omnia cõſiderandũ definiẽdumq; ẽ, ꝓpter ne ſemetipſum perpetuo laboret membrum, an propter aliud quod prius ipſo ſit affectum. Atqui extrinſecus quidẽ nonnunquam imbecillæ parti noxa incidit, ex eo qđ refrigerata, aut cõtuſa, aut uulnerata, aut laſſata ẽ: pluri

mum tamen ex uictus ratione, quæ redundantiam uitiosum'ue succum contrahit. Attendere itaque magnitudini naturalis infirmitatis membri conueniet, hac prius discretione usum, ac tenuiorem quidem homini uictum quàm prius exhibere, tum idoneam exercitationem iniungere. Cauere uero ne quid ab externis causis noxæ incidat: Postea si ab iis nec ipse gracilis fiat, nec imbecilla eius pars affligatur, insistendum eidẽ uictus rationi est. Sin autem aut omnibus membris fiat gracilis, aut mali afficiatur, quod uitioso est habitu, mutare talem uictus rationẽ debebis: utique si affligitur, duorum alterum faciens, aut uictum hominis in tenuiorem mutãs, aut certo anni tempore purgatione utens. At aliis quidẽ una quotannis purgatio uere incipiente, satisfacit: aliis altera quoque post hanc, autumno est opus. At si sanguinis quidem abundantiam corpus accumulauit, mittẽdus is est: Sin uitiosum succũ, uacuandus hic medicamento est, quod superantem humorẽ purget. Quod si ex tenui uictu pars afflicta leuatur, sed

Curatio.

pus emaciatur, picatione utendũ: ſicut antea eſt comprehenſum, ad extenuati habitus refectiõem. Sane peſſimus cor poris ſtatus eſt, & ille. Sunt enim qui ge nitale ſemẽ copioſum calidũq; gignũt, quod eos ad expulſionem ſui proritat, poſt quam & uentris os illis reſoluitur (quod ſtomachus nõ à medicis modo, ſed etiam ab aliis hominibus uocatur, ita ut à ueteribus græce cardia) & ipſi toto corpe non ſolũ relaxant, imbecilliq; fiunt, ſed etiam ſicci, graciles, pallidi, ca uiſq; oculis cernũtur. Quod ſi propter ea quod ex concubitu ſic uexantur, ab hoc ſe retrahant, non modo capitis moleſtiam, ſed etiã ſtomachi offenſionem, faſtidiaq; ſentiũt. Sed nec ex cõtinentia magnopere iuuantur. Accidũt eñ ipſis per nocturnas imagines, non minora in commoda iis, quæ à cõcubitu ſenſerũt. Horum cum quidam mordax præcalidumq; ſemen inter emittendum ſentire non ſolum ſe, ſed etiam mulieres cũ quibus rem haberet, referret: ſuaſi homini abſtineret à cibis qui ſemen genitale augerent: ſumeret aũt nõ cibos modo,

Alius ſtatus corporis grauiſſ.

Historia

Victus rõ.

D

uerũetiam medicamenta, quæ id extin-
guerent: quorum tradita nobis materia
est, in his libris quos de alimentis, item-
que quos de simplicibus medicamentis

Exercitationes.

conscripsimus. Tum uero exercitationi-
bus uteretur, quæ supernas partes po-
tius exercerent: cuiusmodi est quæ par-
ua pila, & quæ folle fit, & quæ per alte-
res. A balneo uero lumbos totos unge-
ret, unctione q̃piam frigida. Talia sunt
& crudum, & acerbum oleum (quod

Unctiões frigidę.

ὠμοτριβὲς & omphacinum uocant) &
rosaceum, et melinum: utiq; quod ex e-
iusmodi fit oleo. Ipse uero crassioris sub
stantiæ unctiones nonnullis compono:
ne facile à corpore defluant. Est autem
compositio earum, ex cera & aliquo eo
rum quæ refrigerent. Primum autẽ ubi
ceratũ (quod à medicis græce κηρέλαιόν
dicitur) feceris: dein in mortario mani-
bus affatim subegeris, infundes refrige-
rantem succum, quem etiam quàm ma-
xime cum cera sic permiscebis, ut unitas
fiat: succorum uero id gen⁹ descriptam
materiam habes in simplicium medica-
mentorum libris. Quorum obuii maxi

me facillimeq́ parabiles sunt, et semper uiui, & solani, & umbilici ueneris, & psylli, & polygoni, & tribuli, & portulacæ, hæc uero succum non remittit, nisi dum in mortario tunditur, adfusum sit humoris quippiam, qui tenuis aquosæq́ non lentæ & crassæ substantiæ sit, qualis uuæ immaturæ est, & rosarum. Verum hi æstate reliquorum non pauci etiam aliis temporibus habentur: ueluti lactucæ, qui ipse quoq; ex refrigerãtibus est. Qinetiam lini semẽ, si in aqua coquas refrigerantem cremorẽ efficit. Porro gymnastarũ quẽpiam uidimus, ex iis qui athletis præfuerat, qui athletæ cuiusdam renibus, plumbi laminam superposuit, quo nocturnis imaginib⁹ careret. Idq́ cum è plebe cuidam, qui sic esset affectus, indicarem: adiutus gratias egit. Alter uero cui carnis natura imbecillior erat, non tulit plũbi duritiam: huic ergo suasi, earũ quas supradixi herbarum aliquas substernere, ac cum ipsis molles amerinæ frondes, & rutæ: sensitq́ ilicò ex his fructum: itaq; usus deinceps assidue est. Quin ubi amerinæ se-

Frigidi succi.

Præsidium contra nocturnas imagines.

mine assidue uesci suasi, etiam ob id gratias egit: sicuti etiam pro ruta. At talium quidem materia, tum in opere de simplicibus medicamentis, tum in libris de ciborum uiribus, tradita est. Nunc illud uisum est sermoni necessario adiiciẽdũ, cauendas esse unctiones frigidas, quæ cũq; ex papauere mandragora'ue fiunt.

Frigidas vnctiones ex papauere & mãdragora cauẽdas.

Neq; enim horum quippiam admouẽdum: neq; etiam cum in summo uiriũ sunt, herbæ ipsæ substernendæ: nam sic uti prædictis, ita iis quoq; substratis, uti licet. Quin rosas experiri cuidam suasi, sensitq; ex his substratis leuamen citra ullam renum noxam. Sed & aliud excogitaui, his qui ita sunt affecti, non insalubre, ueluti ex ipso usu comperi. Quippe experientia normæ uice semper habenda est eorum quæ excogitaueris: nec scribendum pro utili quicquam ẽ, quod non sis expertus: nisi tamen hoc ipsum testeris, nõ esse tibi adhuc expertum.

Experientia pro norma.

Quõ quippiam p vtili scribẽdũ.

Quid ergo est quod à me excogitatũ magnæ esse utilitatis sum præfatus? nempe seruare oportere, qui hoc corporis uitio urgentur, quando maxime ge

nitalis seminis abundantiam, quod excerni postulet collegerint, ac die quopiam postquam boni succi cibis in cœna se modice impleuerint, ad somnum cõuersos, cõcumbere: postero die cum satis dormierint, ac surrexerint, linteo fricari, quoad rubor per cutem appareat: Mox aliqua ex oleo fricatione modice uti, tum exiguo interposito tempore, panis aliquid bene fermentati & furno cocti, ac puri, ex uino mixto gustare: atque ita ad opus consuetum redire, medio tamẽ tẽpore frictionis ex oleo, & panis gustandi: si quis loc⁹ in uicino sit, in eo ambulare, excepto, si hybernũ frigus sit. tum enim intus manere satius duco. Non dissimilem roborandi per cibum stomachi rationem, & grammatico cuidam, quem comitialis spasmus assidue urgebat, suasi: ac mirifice cõtulit. Maxime uero in fidutiam ueni homĩs iuuandi, ubi didici tum ꝗ spasmos incidere, cum diutius à cibo abstinuisset: magisq́ꝫ si dolor interim, ira ue interuenisset. Quinetiam habitum corporis eius cõtuebar: sciscitantiq́ꝫ de hac ipsa re, sto

De comitiali cõuulsione assiduc afflicto.

Conulsionis causa.

machum assidue bili urgeri est fassus. Omnibus uero qui hæc legent, communiter illđ suasum uelim, præsertim qui tametsi medicinæ artis sunt ignari, cogitationem tamen habent exercitatam: ne ueluti uulgus, ita ipsi quoq; pecorum ritu uictus ratione utantur: quin potius usu explorẽt, quinam ipsis cibus potus ue sit noxius: quæ præterea quãtaq; dimotio: Pari mõ & de uenere obseruẽt, num noxia sibi innoxia ue sit: tum ex quanto interuallo utentibus, noxia innoxia ue sit. Nam sicut retuli, nonnulli immodice læduntur, alii citra noxam usu eius ad senium usque sufficiunt. Verum hæc ambo genera rara, nempe eorum qui magnopere læduntur, & qui nullum sentiunt incommodum. Totum uero quod in medio est, id cum maioris minorisq; discrimine, ad magnum hominum numerum se extẽdit: quorum qui non rudes sunt, sed ratiõe probe exercitata (non enim quorumlibet est hæc nosse) iis suadeo obseruẽt, ex quibus lædi se iuuari ue sentiant: ita enim fiet, ut in paucissimis medicorum

Cõe omnium principiũ q̃ rõne sunt exercitata.

opera indigeât, quoad in sanitate sunt: Hactenus prodideram, cum amicorum quispiam toto opere perlecto, unum oĩno restare dicebat, quod superius à me relictum, pòst erat dicendum, nempe medicamentum quod ex malorũ succo conficitur. Quod tum ad appetentiam excitandam, his quibus ea languet, est utile: tum ad cõcoctionem, iis qui parũ feliciter cibos cõcoquunt: & in summa, uentri robur conciliat. Laudato igitur homine, quod admonuit apposui, et cõpositionem ipsius quæ ad hunc modũ se habet: Accipies succi malorum cotoneorum quæ dulciora maioraq; sunt, ac minus acerba, quæq; nostrates in Asia græce struthia uocant, sextarios Romanos duos, quibus mellis optimi tantundem miscebis, aceti sextarium unum & semissem: hæc cum super prunas modice coxeris, et spumam detraxeris, immittes zingiberis uncias tres, piperis albi duas, dein rursus ĩ simili igne recoques, donec mellis crassitudo existat: quã utique crassitudine stomachica medicamẽta præparari solent. Hoc uero medica-

Diacydonij medica vis

Diacydonion compositio.

Stomachicorũ medicamentorũ crassitudo.

mentum etiam iis quibus inualidum iecur est, salutare in primis est. Illud uero latere non debet, ieiunis id maxime dandum esse, mediocris mystri mõ. Quanquã nec si à cibo sit sumptũ, quicquam lædit. Cõmode quoq; dabitur, etiam si prius pransus quispiam, ante cœnam id sumpserit: Maxime tamen tempestiue id duabus horis, aut tribus ante cibum obtuleris: Quod si id astringere magis uoles, etiam ex cotoneorum succo conficias. Cæterum si cui uenter intemperie caloris laborat, aut etiam bili quouis modo abundat, huic auferri & piper & zingiber debebit: ac succus malorũ cũ aceto & melle, tantum ad præscriptam crassitudinem coctus dari. Qui uero medie temperamento uentres habent, ita ut nec biliosum excremẽtum, nec pituitosum cõgerant, his piperis & zingiberis dimidium eius, qui prædictus ẽ modi, sat erit: Ita nimirum, ut sit piperis uncia una, zingiberis una & semis. At quibus frigiditas temperiem uitiat, his quatuor zingiberis, pipis tres, aut duas et semis uncias iniicies; licebit et cũ ad medi

um modum præparaueris, in ipso usu
piper addere. Atque ad hunc mo
dum, iis quibus in diuersis
membris pugnantia tē
peramēta sunt, cō
sulendū cēse
mus: Qui
bus ue-
ro in una qua
libet similari instru-
mētalí ue parte imparitas tem
peramēti uisit, de iis alio opere agetur.

Finis



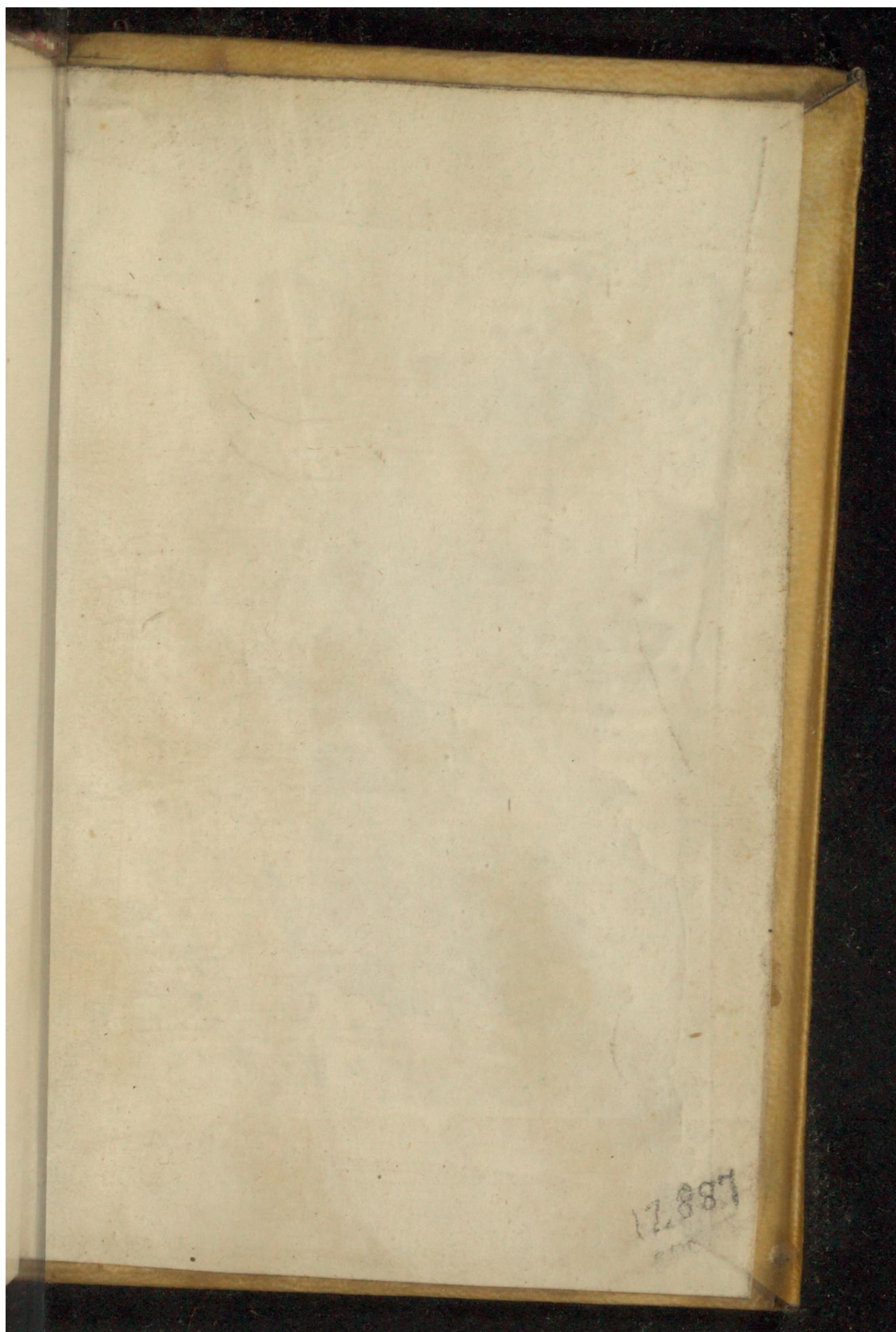
PAVLI AEGINETAE DE VICTVS ratione quolibet anni tẽpore utili.

PErpulchrũ fuerit etiam anni tẽpora in uictus ratione consider are. Hyeme quidem & fortiori exercitatione, & pleniore cibo utendum est, præcipue si tempestas aquilonia fuerit. Si uero australis, similiter exercitari oportet, sed cibo potioniq; aliquid demere: atq; in totum per tempus humidum, omnino aridum reddere corpus: per frigidum uero, calidius, ac tum carnes esse oleraq; calidiora, atq; uinum bibere meracius. Aduentante uere, alius quidem per uomitum, alius per uentrẽ uacuetur, alius secta uena sanguinẽ mittat, prout cuiusq; fuerit uel cõsuetudo, uel animi promptitudo. Aestate confert quies, exercitatio remissior, atq; cibus exiguus, qui quidem ex frigidiore genere deligendus est: tum uero potioni adiicere, atq; quicq d refrigerare humectareq; possit, adhibere oportet, Per

autumnũ maiori cautela opus est, quippe qui usquequaq; & inæqualis, & inordinatus est, multiformesq; inducit morbos. Itaq; ne circa refrigerationẽ qd peccetur cauendum est, à uenere quoq; & frigida potione abstinendum. Neq; uero aeri quis se credat, uel per matutinũ frigus, uel per ardorẽ meridianum. Pomis impleri noxium est, non ob satietatem tantum, uerum etiam quoniam uitiosi humores inde nascuntur, atq; flatũ quoq; excitant, siquidẽ oĩm fructuũ optimi ficus uuæq;, & flatũ pariũt, & alimenta corrumpũt, nisi ante alios cibos assumantur: præassumpti uero neq; inflant neq; corrumpunt. Cum frigescere cœperit aer, corpus ꝑ frigoris ratione calefacere oportet, atq; omnia facere ut cum hyems iam processerit. Nec ab re fuerit reuoluto æquinoctio uacuare corpus ex aliquo eorum quæ diximus, ne redundantia quædam per hyemẽ retenta, molestiam inferat.

τέλος.

Colonię, impensa integerrimi bibliopolę M. Godefridi Hittorpij ciuis Colonień. mense Januario.


12887